

## ప్రతి మానవునకు నుండవలసిన లక్షణములు

దయా సర్వభూతేషు, ఔంతి రనసూయా, శౌచ  
మనాయాసో మంగళ మకార్యణ్య మస్పృహేతి

(గౌతమ ధర్మ సూత్రం 1-8-34)

సర్వభూతదయ, ఓర్పు, అసూయలేకుండుట, శౌచము, మనస్సులో, వాక్కులో, శరీరములో పరిశుద్ధి, ఎల్లప్పుడు శుభభావములనే కలిగియుండుట, అనాయాసము, దైన్యము లేకుండుట, కోరికలను వీడుట-ఇవి సర్వమానవులకు నుండవలసిన లక్షణములు. వీనికి ఆత్మలక్షణములని పేరు.

## షోడశ సంస్కార వ్రయోజనము

శ్లో॥ చిత్రకర్మ యథానేకై రంగైరున్మీల్యతే శనై :

బ్రాహ్మణ్య మపి తద్వత్తత్ సంస్థారైర్వివిధైః పృథక్॥

చిత్రమును వేయదలచినవాడు ముందుగా రేఖామాలా ముగా బొమ్మను గీయును. పిమ్మట రంగులచే ఆయా అవయవములు స్పృటము చేయును. అట్లే మానవుడు జన్మము మాత్రముచే సామాన్యుడే యైనను షోడశ సంస్కారములచే తేజస్సు పొందును.

## విశ్వ ప్రేమ

మిత్రస్య మా చక్షుషా సర్వాణిభూతాని సమీక్షే

మిత్రస్య చక్షుషా సమీక్షామహే ॥

(వాజ. సం. 31, 38)

అన్ని భూతములు నన్ను ప్రేమతోచూచుగాక! మిత్ర దృష్టితో మే మొకరి నొకరు చూచుకొందము గాక !

Acc. No. 25898

నిత్య శైవధన చంద్రిక



विश्वविद्यालयपत्रिका

9వ ముద్రణ : 1985 ఆగస్టు

ప్రతులు : 10,000

మూల్యం : 2-50

విశ్వహిందూపరిషత్  
భవన్

ప్రతులు :

విశ్వహిందూపరిషత్

పరిషత్ భవన్

కోఠి, హైదరాబాద్-1

# చిన్న మనవి

తోమ్మిదవమారు యీ పుస్తకం అందిస్తున్నందుకు ఆనందిస్తున్నాము. గత ముద్రణలోని ప్రితులన్నీ అచిర కాలంలోనే ఐపోయాయన్న ఆనందంకన్న మనధర్మాన్ని నిత్యమూ సాధన చేసే హిందూ కుటుంబాల సంఖ్య యితోధి కంగా పెరుగుతున్నందుకు కలిగే సంతోషము, సంతృప్తి గొప్పదికదా.

ప్రతి ప్రచురణలోను పెద్దలిచ్చిన సలహాల ననుసరించి మార్పులు చేర్పులు చేస్తున్నాము. మున్నందు కూడా అదే పద్ధతి అనుసరించుటకు మాకు అభ్యంతరంలేదు. హిందూ ధర్మమందలి వివిధ పంథీయులకు ఇది పారాయణ గ్రంథం కావాలని, ఆబాల గోపాలానికి తమ జీవనములను దైవత్వం వైపుకు మళ్లించి సంపూర్ణతను సంతరించుకునే మహత్తర ప్రియత్నానికి యీ నిత్యసాధన చంద్రిక సాధనం కావాలని మా ఆకాంక్ష.

మరియొక చిన్నకోరిక. ఈ పుస్తకం వలన కలిగే ప్రయోజనాన్ని మీకు, మీకుటుంబానికే పరిమితం చేయక ఓప్రిక్క పారికి, మీవాడలోనివారికి, అందరికీ అందించే ప్రయత్నం చేయండని ప్రార్థన.

—ప్రకాశకులు

# ఆదర్శ దినచర్య

ఉ॥ 4 గం॥ బ్రాహ్మ ముహూర్తవేళ లేవడం, ప్రాతః స్మరణ ప్రార్థనాదికములు, ఆనాటి కార్య కలాపముల యోజన.

6 గం॥ సూర్యోదయవేళకు కాలకృత్యాదులు ముగించు కొని వ్యాయామము, యోగాసనములు, ప్రాణాయామం, సూర్యనమస్కారములు ఇత్యాదులు నిర్వహించుట, అనంతరం విశ్రాంతి, స్నానం పూజ, జపం, ప్రార్థన, సంధ్య ఇత్యాదులు.

7 గం॥ తమ ఆరోగ్యములు, వయస్సులనుబట్టి ఉపాహారాదులు.

7-30 ప్రార్థనాదులతో నిత్య వ్యవహారిక జీవన కార్యకలాపములు - సకాల భోజనము.

॥ 5-30 వ్యాయామం, తోటపని, ఇతర వినోద ప్రయోజనకర వ్యాపకములు

8-00 సాయం సంధ్యాది కృత్యములు, ప్రార్థనలు, కౌటుంబిక లేదా సామాజిక భజనలు, ఉపన్యాసాది శ్రవణములు, సామాజిక సేవా కార్యకలాపములు.

7-30 భోజనం, విశ్రాంతి, సద్గ్రంథ పఠనము, తదన్యములు.

9-30 నాటి కార్యకలాప సమీక్ష, ఉచిత ప్రార్థనా దికములు, నిదుర.

(వయో భేదములు. వృత్తి భేదములు, జీవన కార్య భేదములనుబట్టి తగు సవరణలతో ఆచరించతగిన సాధారణ దినచర్య ఇది)

# దైనందిన ప్రార్థనాదికములు

[ప్రతి హిందువు నిత్యము పఠించదగిన శ్లోకములు]

## వామన స్తుతి

సాద్రనుండి లేచి కనులు తెరవకుండగనే !

అజినదండకమండలు మేఖలా

రుచిరపావనవామనమూర్తయే

మితజగత్త్రితయా యజితారయే

నిగమవాక్పటవే వటవే నమః ॥

1

శ్రీభూమిసహితం దివ్యం

ముక్తామణి విభూషితమ్

నమామి వామనం విష్ణుం

భక్తిముక్తి ఫలప్రదమ్ ॥

2

వామనో బుద్ధిదాతా చ

ద్రవ్యస్థో వామనః స్మృతః

వామన స్తారకోభాభ్యాం

వామనాయ నమో నమః ॥

3

## వికాత్మతా స్తోత్రమ్

1. ఓం నమః సచ్చిదానంద రూపాయ పరమాత్మనే ।  
జ్యోతిర్మయస్వరూపాయ విశ్వమాంగల్యమూర్తయే ॥

2. ప్రకృతిః పంచభూతాని గ్రహ లోకాః స్వరాస్తథా ।  
దిశః కాలశ్చ సర్వేషాం సదా కుర్వంతు మంగళమ్ ॥

3. రత్నాకారా ధౌతపదాం హిమాలయ కిరీటినీమ్ ।  
బ్రహ్మరాజ్ఞర్షి రత్నాఢ్యం వందే భారత మాతరమ్ ॥
4. మహేంద్రో మలయః సహ్యా దేవబాల్మా హిమాలయః ।  
ధ్యేయో రైవతకో వింధ్యో గిరిశ్చరావలిస్తథా॥
5. గంగా సరస్వతీ సింధుర్ బ్రహ్మపుత్రశ్చ గందకీ ।  
కావేరీ యమునా రేవా కృష్ణా గోదా మహానదీ॥
6. ఆయోధ్యా మథురా మాయా కాశీ కాంచి అవంతికా ।  
ద్వారావతీ చ వైశాలీ సోమనాథపురీ గయా॥
7. ప్రయాగం పాటలీపుత్రం విజయానగరం మహల్ ।  
ఇంద్రప్రస్థం పురం ధ్యేయం భ్యాతా తక్షశిలా తథా॥
8. చతుర్వేదాః పురాణాని సర్వోపనిషదస్తథా ।  
రామాయణం భారతం చ గీతా షడ్వర్ణనానిచ॥
9. జైనాగమాస్త్రీపిటకా గురుగ్రంథః సతాం గిరః ।  
ఏషజ్ఞాననిధిః శ్రేష్ఠః శ్రద్ధేయో హృది సర్వదా॥
10. అరుంధత్యనసూయాచ సావిత్రి జానకీ సతీ ।  
ద్రౌపదీ కణ్ణగీ గాఢీ మీరా దుర్గావతీ తథా॥
11. లక్ష్మీరహల్యా చన్నమ్మా రుద్రమాంబా సువిక్రమా ।  
నివేదితా శారదా చ ప్రణమ్యా మాతృదేవతాః॥

12. శ్రీరామో భరతః కృష్ణో భీష్మో ధర్మస్తథాన్లునః ।  
మార్కండేయో హరిశ్చంద్రః ప్రహ్లాదో నారదో ద్రువః ॥

13. హనుమాన్ జనకో వ్యాసో వశిష్ఠశ్చ శుకో బలిః ।  
దధీచి విశ్వకర్మాణౌ పృథు వాల్మీకి భర్గవాః ॥

14. భగీరథ శ్చైతలవ్యో మనుర్హస్తింతరేస్తథా ।  
శబిశ్చ రంతిదేవశ్చ పురాణోద్గీత కీర్తయః ॥

15. బుధ్ధా జినేంద్రా గోరక్షః పాణినిశ్చ పతంజలిః ।  
శంకరో మధ్వ నింబార్కౌ శ్రీరామానుజ వల్లభౌ ॥

16. యూలేలాలోక చైతన్యః తిరువల్లు వరస్తథా ।  
వాయన్మారాల వారశ్చ కంబశ్చ బసవేశ్వరః ॥

17. దేవతో రవిదాసశ్చ కబీరో గురునాసకః ।  
నరసి స్తులసిదాసో దశమేషో ధృఢవ్రతః ॥

18. శ్రీమత్ శంకరదేవశ్చ జందూ సాయణమాధవా ।  
జ్ఞానేశ్వర స్తువారమో రామదాసః పురందరః ॥

19. విరసా సహజానందో రామానందస్తథా మహాన్ ॥  
వితరన్తు సదైవైతే దైవిం సద్గుణ సంపదమ్ ॥

20. భరితర్జిః కాళిదాసః శ్రీభోజో జకణస్తథా ।  
సూరదాస స్త్యాగరాజో రసఖానశ్చ సత్కవిః ॥



21. రవివర్మా భాతఖండే భాగ్యచంద్రః స భూపతిః ।  
కళావన్తశ్చ విఖ్యాతాః స్మరణీయా నిరంతరమ్ ॥

22. అగస్త్యః కంబు కౌండిన్యో రాజేంద్రశ్చోశవంశజః ।  
అశోకః పుష్యమిత్రశ్చ భారవేలః సునీతిమాన్ ॥

23. దాణక్యచంద్రగుప్తౌచ విక్రమః శాలివానః ।  
సముద్రగుప్తః శ్రీహర్షః శైలేంద్రో బప్సరావలః ॥

24. లాచిద్ భాస్కరవర్మా చ యశోధర్మాచ మాణిజిత్ ।  
శ్రీకృష్ణదేవరాయశ్చ లలితాదిత్య ఉద్బలః ॥

25. ముసునూరి నాయకౌ తౌ ప్రభావః శివభూపతిః॥  
రణజిత్ సింహ ఇత్యేతే వీరా విఖ్యాతవిక్రమాః॥

26. వైజ్ఞానికాశ్చ కపిలః కణాదః సుశ్రుతస్తథా ।  
చరకో భాస్కరాచార్యౌ వరాహమిహిరః సుధీః॥

27. నాగార్జునో భరద్వాజః ఆర్యభట్టో బసుచ్ఛుధః ।  
ధ్యేయో వేంకటరామశ్చ విజ్ఞా రామానుజాదయః॥

27. రామకృష్ణో దయానందో రవీంద్రో రామమోహనః ।  
రామకృష్ణో రవిందశ్చ వివేకానంద ఉద్యతాః॥

29. దాదాభాయీ గోపబంధుః తిలకో గాంధీరాధ్యతాః ।  
రమణో మాంబీయశ్చ శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య భారతీ॥

30. సుఖాషః ప్రణవానందః త్రాంతి వీరౌ వినాయకః।  
తక్కరో భీమరావశ్చ పుత్రే నారాయణోగురుః॥

31. సంఘశక్తి ప్రణేతారౌ కేశవో మాధవస్తథా।  
స్మరణీయా సదైవైతే నవచైతన్యదాయకాః॥

32. అనుక్తాయే భక్తాః ప్రభుచరణ సంసక్త హృదయః  
అవిక్షాతా వీరాః అభిసమరముద్వస్తరిపవః।  
సమాజోద్ధరారః సుహితకర విష్ణాన నిపుణాః  
నమస్తేభ్యో భూయాత్ సకల సుజనేభ్యః ప్రతిది

33. ఇదమేకాత్మతా స్తోత్రం శ్రద్ధయా యః సదా ప  
స రాష్ట్రధర్మస్థావాన్ అఖండభారతం స్మరేత్।

**భారత్మాతా కీ జయ్**

**వీకతా మంత్రం**

1. యం వైదికా మంత్ర దృశః పురాణాః  
ఇంద్రం యమం మాతరిశ్వాన మాహుః  
వేదాన్తి నో నిర్వచనీయ మేకం  
యం బ్రహ్మ శబ్దేన విర్దిశన్తి॥

2. శైవా య మేశం శివ ఇత్యవోచన్  
యం వైష్ణవా విష్ణురితి సువన్  
బుద్ధ సతా ర్హస్వితి బౌద్ధ త్తనాః  
సత్ శ్రీ అకాలేతి చ సిఖ సంతః॥

3. శాస్తేతి కేచిత్, కతిచిత్ కుమారః  
స్వామేతి మాతేతి పితేతి భక్తిః  
యం ప్రార్థయన్తేజగదీశ్వరం  
స ఏక ఏవ ప్రభు రద్వితీయః॥

1. ప్రాచీన కాలకుందలి మంత్రద్రష్టతన ఋషులు ఋషులు ఆపరమేశ్వరుని ఇంద్ర, యమ, మాతరిశ్వాన శబ్దములతో సూచించిరి. వేదాంతులు మాటలతో వర్ణింపలేని యాతనిని 'బ్రహ్మ' శబ్దముతో సూచించిరి.

2. శైవులు శివుడని, వైష్ణవులు విష్ణువని, బౌద్ధులు బుద్ధుడని, జైనులు అర్హన్ అని, సిక్కులు సత్ శ్రీ అనాం అని ఆ పరమేశ్వరుని సుతించిరి.

3. ఆ జగదీశ్వరుడైన ప్రభువును కొందరు 'శాస్త' యని కొందరు కుమారస్వామి యని, కొందరు 'స్వామి' యని, తల్లియని తండ్రియని, పిలుచుచూ భక్తితో ప్రార్థించుచుందురు. ఎవరెన్ని విధములుగా పిలచినను ఆ పరమేశ్వరుడు ఒక్కడే. అతడద్వితీయుడు. అనగా అతనికి సాటి వేరెవ్వరును లేరు.

సూర్యోదయ సమయమున

శ్లో॥ బ్రహ్మస్వరూప ముదయే మధ్యాహ్నాతు మహేశ్వరం॥  
సాయం ధ్యాయేత్సదా విష్ణుం త్రిమూర్తీంచ దివాకరం॥

స్నానము చేయునపుడు

శ్లో॥ గంగే చ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతి  
నర్మదే సింధు కావేరి జలైస్మిన్ సన్నిధిం కురు॥

క్షిర్ధ్వపుండ్రధారణమ్

శ్లో॥ అలాటే సతతం దేవ్యా శ్రియా సహ విరాజితమ్ ।  
చతుశ్చక్రం నమస్కామి తేనాం కళక ప్రభమ్ ॥

భస్మధారణమ్

శ్లో॥ శ్రీకరం చ పవిత్రం చ శోకరోగనివారణం॥  
శోకే వశీకరం పుంసాం భస్మం తైలోక్మపావణమ్॥

తొట్టు పెట్టుకొనుచు 108 మారులు రామనామము జపించ  
వలసిందిగాను, సాయంత్ర సంద్యా సమయములు 108  
మారులు శివ నామము జపించవలసిందిగాను శ్రీ కామకోటి

పీఠాధిపతుల సూచన : ఆయా దేవతలను స్మరించుచు  
పఠించదగిన శ్లోకములు :

**విఘ్నేశ్వర ధ్యానము**

శ్లో॥ శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం  
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్సర్వ విఘ్నోపశాంతయే॥

శ్లో॥ అగిజానన పద్మార్కం గిజానన మహర్షిశం  
అనేకదం తం భక్తానా మేకదంత ముపాస్మహే॥

**విష్ణుమూర్తి**

శ్లో॥ శాంతాకారం భుజగశయనం ఘృతాభం సురేశం  
విశ్వాకారం గగన సదృశం మేఘవర్ణం శుభాంగం  
లక్ష్మీకాంతం కమలనయనం యోగిహృద్ధ్యానగమ్యం  
వందే విష్ణుం భవభయహరం సర్వలోకైకనాథమ్॥

**సరమశివుడు**

శ్లో॥ వందే శంభుముమాపతిం సురగురుం వందే

జగత్కారణం

వందే పన్నగభూషణం మృగధరం వందే పశూనాంపతిం

వందే సూర్యశశాంక వహ్నినయనం వందే ముకుంద

ప్రియం

వందే భక్తజనాశ్రయం చ వరదం వందే శివంశంకరమ్॥

**మచంద్రుడు**

శ్రీరామచంద్రః శ్రితపారిజాతః సమస్త కళ్యాణ

గుణాభిరామః

సీతాముఖాంభోరుహచంద్రీకో నిరంతరమ్

మంగళమాతనోతు

శ్రీకృష్ణుడు

శ్లో॥ మందారమాలే మదనాభిరామం  
బింబాధరాపూరితవేణునాదం  
గోగోప గోపిజన మధ్యసంస్థం  
గోపం భజే గోకులపూర్ణచంద్రమ్ ॥

దక్షిణామూర్తి

శ్లో॥ గురవే సర్వలోకానాం భిషజే భవరోగిణాం  
నిధయే సర్వ విద్యానాం దక్షిణామూర్తయే నమః ॥

అంజనేయస్వామి

శ్లో॥ గోష్పదీకృతవారాశిం మశకీకృతరాక్షసం  
రామాయణమహామాలారత్నం వందేఽనిరాత్మజం ॥  
శ్లో॥ బుద్ధిర్బలం యశోదైర్యం నిర్భయత్వ మరోగతా  
అజాడ్యం వాక్పటుత్వం చ హనుమత్స్మరణాదృవేత్ ॥

గరుడస్వామి

శ్లో॥ కుంకుమాంకితవర్ణాయ కుందెందుధవళాయ చ  
విష్ణువాహ ! నమస్తుభ్యం పక్షిరాజాయ తే నమః ।

మహాలక్ష్మి

శ్లో॥ లక్ష్మీం క్షీరసముద్రరాజతనయాం శ్రీరంగథామేశ్వరిం  
దాసీభూతనమస్తదేవవనితాం లోకైకదీపాంకురాం  
శ్రీమన్మందకటాక్షలబ్ధవిభవ బ్రహ్మాండ్రంగంగారరాం  
త్వాం త్రైలోక్య కుటుంబిణీం సరసిజాం వందే  
ముకుందప్రియామ్ ॥

సరస్వతీ

శ్లో॥ సరస్వతి నమస్తుభ్యం పరదే కామరూపిణి  
విద్యారంభం కథిష్యామి సిద్ధి ర్భవకు మే సదా ॥

శ్లో॥ యా కుండేందుతుషారహారధవళా యా శుభ్రవస్త్రాన్వితా-  
యా వీణావర పండమండితకరా యా శ్వేతపద్మాసనా  
యా బ్రహ్మచ్యుతశంకర పరిభృతిభి ర్దేవై స్సదా పూజితా  
సా మాం పాతు సరస్వతీ భగవతీ నిశ్శేషితాహ్వాపహా॥

దుర్గాదేవి

శ్లో॥ సర్వస్వరూపే సర్వేశి సర్వలోక సమస్కృతే  
భయేభ్య స్త్రాహి నో దేవి దుర్గాదేవి సమోఽస్తుతే॥

త్ర్యంబకాదేవి

శ్లో॥ సర్వకుంభశమాంగశ్శ్లో శివే సర్వార్థసాధకే  
శరణ్యే త్ర్యంబకే దేవి నారాయణే సమోఽస్తుతే॥

త్రిపురసుందరి

శ్లో॥ త్రింశతపంజరశుక్ ముససేషదుద్యానకేశికలకంఠీం ।  
త్రగమవిపినమయా కి చూర్మా మంతర్విభావయే గౌరీం॥

యత్త్రి

ముక్తావిద్రుమహేమనీలధవళచ్ఛాయై ర్ముఖై స్త్రీషుజై ।  
ర్ముక్తా మిందునిబద్ధరత్నమకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికాః ।  
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశశకళా శ్శుభ్రాంకపాలంగదాః ।  
శంఖం చక్ర మథారవిందయుగిశం

హస్తైర్వహంతీం భద్రే ॥

నరశింహస్వామి

శ్లో॥ ఉగ్రం వీరం మహావిష్ణుం బృలంతం సర్వతోముఖం ।  
సృసింహం భీషణం భద్రం మృత్యుమృత్యుం  
సమామృతమ్॥

## జైన ప్రార్థన

నమో అరిహంతాణం  
 నమో సిద్ధాంతం  
 నమో ఆయరియాణం  
 నమో ఉపజ్ఞాయాణం  
 నమో తోయో సమ్మ సాహళాణం ॥  
 ఏసో పంచన ముక్ఖార్  
 సమ్మ పానప్పజాసణో  
 మంగళాం చ సర్వేశం  
 పథమం హవయిమంగళం ॥

## బౌద్ధ ప్రార్థన

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి ॥  
 ధర్మం శరణం గచ్ఛామి ॥  
 సంఘం శరణం గచ్ఛామి ॥

## శిఖి ప్రార్థన

శ్రీవాహ గురూజీకా భాలసా  
 శ్రీవాహ గురూజీకా వతకా  
 వోలే సేవిహోల్  
 సత్ శ్రీ అకాల్ ॥

## భారతమాత

శో॥ గాంధీంజి దేవాః కిల గీతికాని  
 ధన్యాస్తుతే భారతభూమిబాగే



స్వర్గాపవర్గాస్సదమార్గభూతే  
భవంతి భూయః పురుషాః సురత్వాత్. ||

శ్లో॥ కల్యాణీం మనుసంతతే ర్జగతి తాం  
చందోమయీం జ్ఞానదామ్ |

తత్త్వజ్ఞాన మనుసంప్రదాయ  
జననీం సర్వాత్మికాం హైందవీమ్ ||  
చైతన్యాధికరూపిణీం వసుయతాం  
సేవే సదా భారతీమ్ ||

మాత ర్మాం సుతయోగ్మ మాశిషశతం  
దేహీతి సంపార్థయే

### శాంతిపాఠము

ఓం సహనావహతు సహ నౌ భునక్తు సహ  
వీర్యమ్ కరదావహై । తేజస్వి నా వధీత మస్తు.  
మా విద్మిషావహై

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

### స్వస్తి

శ్లో॥ స్వస్తిప్రజాభ్యః పరిపాలయంతామ్ ।  
న్యాయ్యేన మార్గేణ మహీం మహీశాః ॥  
గోబ్రాహ్మణేభ్య శుభ మస్తు నిత్యమ్ ।  
లోకా స్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు ॥  
కాలే వర్ష తు పర్జన్యః పృథివీ నస్యశాలినీ ।  
దేశోఽయం షోభరహితో

బ్రాహ్మణాఽస్సంతు నిర్భయాః ॥

అపుత్రాహః పుత్రిణస్సంతు పుత్రిణస్సంతుపౌత్రిణః ।  
 అథనా స్సధనా స్సంతు జీవంతు శరదాం శతమ్ ॥  
 య స్మంగళం సహస్రాక్షే సర్వదేవ సమస్కృతే ।  
 వృతనాశే సమభవత్ తత్తే భవతు మంగళమ్ ॥  
 ఋతవ స్సాగరా ద్వీపా వేదా లోకా దిశశ్చ తే ।  
 మంగళాని మహారాహో దిశంతు తద సర్వదా ॥  
 కాయేన వాచా మనసేంద్రియై ర్వా ।  
 బుధ్యాత్మనా వా ప్రకృతేస్స్వభావాత్ ॥  
 కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై ।  
 నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

భోజనానికి ముందు

శ్లో॥ అహం వై శ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః ।  
 ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ ॥  
 శ్లో॥ త్వమేవ వస్తు గోవింద తుభ్యమేవ సమర్పయే ।  
 గృహాణ సుముఖో భూత్వా ప్రసీన పరమేశ్వర ॥

భోజననాంతరము

శ్లో॥ అగస్త్యం వై నతేయం చ శమీం చ బడబానలం ॥  
 ఆహార పరిణామార్థం స్మరామిచ వృకోదరమ్ ॥  
 చదువుకొనబోయే ముందు సరస్వతిని, గురువును,  
 ధ్యానించవలెను.

---

•భారతమాతను గురించిన భావకల్పనతో శ్రీ ఇసుకపల్లి  
 రాధాకృష్ణమూర్తి శర్మగారు ప్రత్యేకముగా రచించిన  
 శ్లోకము.

## సరస్వతీ ద్వాదశ నామావళి

ప్రథమం భారతీ నామ త్వితీయం చ సరస్వతీ ।  
 తృతీయం శారదాదేవీ చతుర్థమ్ హంసవాహినీ ॥  
 పంచమం జగతీ స్థాలా షష్ఠం వాగీశ్వరీ తథా ।  
 సప్తమం కుముదీ ప్రోక్తా అష్టమం బ్రహ్మచారిణీ ॥  
 నవమం ఋధమాతా చ దశమం వరదాయినీ ।  
 ఏకాదశం చంద్రీకా నిర్దావళం భువనేశ్వరీ ॥  
 ద్వాదశైతాని గామాని త్రిసంధ్యం యః పఠేన్నరః  
 జిహ్వగ్రే వసతే నిత్యం బ్రహ్మరూపా సరస్వతీ ॥  
 సరస్వతీ మహాభాగే విద్యే కమలలోచనే  
 ద్విర్వరూపే వికాలాక్షి నిర్ద్యాందేహీ నమోఽస్తుతే ॥

## గురుధ్యానము

१ ॥ ధ్యానమూలం గురోర్మూర్తిః  
 పూజామూలం గురోఃపదమ్  
 సంతతిమూలం గురో ర్వాక్యమ్  
 మోక్షమూలం గురోః కృపాః ॥

శ్లో॥ గురు ర్బ్రహ్మ గురు ర్విష్ణు ర్గురు ర్దేవో మహేశ్వరః  
 గురు స్సాక్షాత్పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవేనమః  
 నిత్యవృత్తి అరంభించబోయేముందు .

శ్లో॥ ఆధార సర్వశాస్త్రాణాం కలానాం శామికస్య చ!  
 ఆదర్శోవై ప్రజానాం చ కర్మణ్యత్వస్య ప్రేరకః ॥  
 దేవ శిల్పితి విఖ్యాతః విశ్వకర్మేత్యపి స్మృతః ।  
 సర్వస్యం ధర్మరక్షార్థ మర్పితం ప్రేరక స్వయమ్ ॥

విశ్వకర్మస్సహం స్మృత్వా త్వాం సదా ప్రథమం తతః॥  
ప్రారభే నిత్యతావ్యాణి ఆశిషం దేహి మే సదా ॥

కార్యంను య స్మయారబ్ధం భవే త్లోకహితాయ తత్ !  
తేనాహం రాష్ట్రదేవస్య దేహే చాంగీర్ష మాప్నుయామ్॥

సంధ్యాదీపదర్శనసమయాస...

శ్లో॥ దీపం జ్యోతిః పరం బ్రహ్మ దీపం సర్వతమోఽపహం  
దీపేన సాధ్యతే సర్వం సంధ్యాదీప సమోఽస్తుతే ॥

అందరూ కలిసి భజన చేయదగిన నామములు

రామ రామ రామ రామ రామనామ తారకం  
రామకృష్ణ వాసుదేవ భక్తిముక్తి దాయకమ్  
శ్రీరామ రామ రామేతి రమే రామే మనోరమే  
సహస్రనామ ర త్తుల్యం రామనామపరాసనే

రాత్రి నిద్రించుటకు ముఱదు

శ్లో॥ రామం స్కందం హనూమంతం వై నతేయం వృకోదరం।  
శయనే యః స్మరేన్నిత్యం దుస్స్వప్న స్తస్య నశ్యతే॥

• విశ్వకర్మ శిల్పచార్యులని కొందరి మతము. మరి కొందరు ఆయన ఆదికార్మికుడని ఆయన జయంతి భారత కార్మికజయంతియని భావించుటయు కలదు. ఈ రెండవ భావముతో శ్రీ ఉపద్రష్ట వెంకటాద్రిమయ్య గారిచే వ్రాయ బడినశ్లోకములు.

## అపరాధ క్షమాపణ స్తోత్రము

శ్లో॥ అపరాధ సహస్రాణి, క్రియంతేఽహర్నిశం మయా ।  
దాసోఽయ మితి మాం మత్వా, క్షమస్వ పరమేశ్వర ॥

శ్లో॥ కరచరణకృతం వాక్కాయజం కర్మజం వా ।  
శ్రవణనయనం వా మానసం వాపరాధం ॥  
విహిత మవిహితం వా సర్వ మేతత్ క్షమస్వ ।  
జయ జయ కరుణాభే శ్రీ మహదేవ శంభో ॥

## మానసిక పూజావిధానము

(ప్రత్యేక ప్రయత్నములు అలభ్యమైన పక్షమున  
మానసికముగా నారధించుటకే మానసిక పూజా విధానమున  
వ్యానావాహనాది షోడశోపచారములను శ్లోక రూపమున  
నీయబడినవి. నైవేద్య, తాంబూల మంత్రపుష్పముల  
నూహించు కొనవలసిందిగా ప్రార్థన.

### 1. ధ్యానం

వైదేహీ సహితం సురదుగ్ధమతలే హైమే మహామంత్రపే ।  
మధ్యేపుష్పకమాసనే మణిమయే వీరాసనే సుస్థితం ॥  
అగ్రేవాచయతి ప్రభంజన సుతే తత్త్వంమునిభ్యఃపరం ।  
వ్యాఖ్యాంతం భరతాదిభిః పరివృతం రామంభజేశ్యామలం ॥

### 2. ఆవాహనము

ఆవాహయామి విశ్వేశం జానకీవల్లభం ప్రభుమ్ ।  
కౌసల్యాతనయం విష్ణుం శ్రీరామం ప్రకృతేః పరమ్ ॥

## 3. ఆసనమ్

రాజాధిరాజ రాజేంద్ర రామచంద్ర మహీపతే ।  
రత్నసింహాసనం తుభ్యం దాస్యామి స్వీకురు ప్రభో ॥

## 4. పాద్యమ్

త్రైలోక్యపావనానంత నమస్తే ! రఘునాయక !  
పాద్యం గృహాణరాజర్షీ । నమోరాజీవలోచన ॥

## 5. అర్ఘ్యమ్

పరిపూర్ణ పరానంద నమో దాశరథేప్రభో ।  
గృహాణార్ఘ్యం మయాధత్తం, కృష్ణవిష్ణో జనార్దన ॥

## 6. ఆచమనమ్

నమస్సత్యాయ శుద్ధాయ, నిత్యాయ జ్ఞానరూపిణే !  
గృహాణాచమనం నాథ, సర్వలోకైక నాయక ॥

## 7. స్నానమ్

తీర్థోదతై : కాంచన కుంభసంస్థైః  
సువాసితైర్దేవ సుమంత్రపూతైః  
మయార్పిత స్నానమిదం గృహాణపాదాబ్జ  
నిష్ఠ్యాత నదీ ప్రవాహ ॥

## 8. వస్త్రమ్

తప్తకాంచన సంకాశం పీతాంబర మిదంహరే ।  
సంగృహాణ జగన్నాథ రామచంద్ర నమోస్తుతే ॥

## 9. యజ్ఞోపవీతం

శ్రీరామాచ్యుల యజ్ఞేశ శ్రీధరానంత రామవ ।  
ఐహ్మసూత్రం సోత్తరీయం గృహాణ రఘునందన ॥

## 10. గందః

కుంకుమాగరుకస్తూరీ కర్పూరచందనం తథా  
తుభ్యందాస్యామి రాజేంద్ర శ్రీరామ స్వీకురు పృథో ।

## 11. అక్షతా :

శాలీయచంద్ర చర్ణాంచ హరిద్రా మిశ్రితాన్ శుభాన్  
అక్షతాంశ్చార్పయేతుభ్యం గృహ్యతాం జానకీ ప్రియ ।

## 12. పుష్పాణి

లంబుకైర్బిల్వ పత్రైః చంపకైః రామవం విభుమ్ ।  
హంజయిష్యామ్యహం భక్త్యా సంగృహాణ జనార్దన ॥

## 13. దూపం

వనస్పతిరసోద్భూతో గంధాఢ్యోగంధ ఉత్తమః ।  
రామచంద్ర మహిపాల ధూపోయం పృథ గృహ్యతామ్ ॥

## 14. దీపం

జ్యోతిషాంపతయే తుభ్యం, నమోరామాయవేదసే ।  
గృహాణ దీపకం చైవ త్రైలోక్య తిమిరాపహా ॥

## 15. నీరాజనమ్

మంగళార్థం మహిపాల ! నీరాజనమిదంహరే !  
సంగృహాణ జగన్నాథ ! రామచంద్రనమోఽస్తుతే

## 16. ఆత్మపదక్షిణ నమస్కారము

యానికాని చ పాపాని జన్మాంతర క్షతానిచ ।  
తానితాని ప్రణశ్యంతి పరిదక్షిణ పదే పదే ॥

## ఏడు వారముల ప్రార్థనలు

- ఆదివారము : — సూర్యాష్టకమ్  
సోమవారము : — చంద్రశేఖరాష్టకమ్  
మంగళవారము : — ఆంజనేయ స్తోత్రమ్  
బుధవారము : — మధురాష్టకమ్  
గురువారము : — శ్రీ వేంకటేశ్వర ప్రార్థన  
శుక్రవారము : — మహాలక్ష్మీష్టకమ్  
శనివారము : — నవగ్రహ స్తోత్రమ్

### సూర్యాష్టకమ్

— (ఆదివారమున భక్తితో పఠించవలెను. సూర్యోదయ సమయమున సాష్టాంగ నమస్కారములతో పఠించుట శ్రేష్ఠము) శ్లో॥ ఆది ధేవ! నమస్తుభ్యం! ప్రసీద మమ భాస్కర ।

దివాకర! నమస్తుభ్యం! ప్రభాకర నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ సప్తాశ్వ రథ మారూఢమ్ ప్రచండం కశ్యపాత్మజం ।

శ్వేతిపద్మధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమా

మహామ్ ॥



శ్లో॥ లోహితం రథ మారూఢం సర్వ లోక విలామహం ।

మహా పాప హరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమా

మృహం ॥

శ్లో॥ త్రైగుణ్యం చ మహాశూరం బ్రహ్మ విష్ణు నుమేశ్వరం ।

మహా పాప హరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమా

మృహం ॥

శ్లో॥ బృంహితం తేజసాం పుంజం వాయు మాకాశ మేషచ ।

ప్రభున్తం సర్వలోకానాం తం సూర్యం ప్రణమా

మృహం ॥

శ్లో॥ బంధూక పుష్ప సంకాశం హారతుందల భూషితం ।

ఏకచక్ర ధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామృహం ॥

శ్లో॥ విశ్వేశం విశ్వకర్తారం మహాతేజః ప్రదీపనం ।

మహా పాప హరం దేవం తం సూర్యమ్ ప్రణమా

మృహం ॥

శ్లో॥ శ్రీ విష్ణు జగతాంనాథం జ్ఞాన విజ్ఞాన మోక్షదం ।

మహా పాప హరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమా

మృహం ॥

శ్లో॥ సూర్యాష్టకం పఠేన్నిత్యం గ్రహపీడా ప్రణాశనం ।

అపుతోరి లభతే పుత్రం దరిదోరి ధనవాన్ భవేత్ ॥

శ్లో॥ ఆమిషం మధుపానం చ యః కరోతి రవేద్ధినే ।

సప్త జన్మ భవేదోగీ జన్మ కర్మ దరిద్రతా ॥

శ్లో॥ ప్రితైః మధు మాంసాని యస్యజేతు రవేర్ధినే,  
న వ్యాధి శోక దారిద్ర్యం సూర్యలోకం స గచ్ఛతి ॥  
ఇతి శ్రీశివ ప్రోక్తం శ్రీ సూర్యాష్టకం సంపూర్ణమ్.

## చన్ద్రశేఖరాష్టకమ్

(సోమవారమున గానము చేయవలెను)

శ్లో॥ చన్ద్రశేఖర! చన్ద్రశేఖర! చన్ద్రశేఖర పాహిమాం ।  
చన్ద్రశేఖర! చన్ద్రశేఖర చన్ద్రశేఖర రక్షమామ్ ॥

శ్లో॥ రత్నసాను శరాశనం రజతాద్రి శృంగ నికేతనం  
శింఙిసీ కృత పన్నగేశ్వర మంబుజానన సాయకం ।  
క్షిప్ర దగ్ధ వురత్రయం త్రిదశాలయై రభిషందితం  
చన్ద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః ?

శ్లో॥ పంచపాదప పుష్పగంధ పదాంబుజ ద్వయ శోభితం  
ఫాలలోచన జాత పావక దగ్ధ మన్మథ విగ్రహం,  
భస్మ దిగ్ధ కశేబరం భవనాశనం భవ మవ్యయం  
చన్ద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః

శ్లో॥ మత్తవారణ ముఖ్య చర్మ కృతోత్తరీయ మనోహరం  
పంకజాసన సద్మలోచన పూజితాంఘ్రి గరోరుహం  
దేవ సింధు తరంగ శీకర సిక్త శుభ్ర జటాధరం  
చన్ద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః ?

శ్లో॥ యక్షరాజసఖం భగాక్ష హరం భుజంగ విభూషణం  
తైల రాజ సుతా పరిష్కృత చారువాను కళేబరమ్ ।  
క్షేద నీల గళం పరశ్వధ ధారిణం మృగ ధారిణం  
చంద్ర శేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః ?

శ్లో॥ కుండలీకృత కుండలేశ్వర కుండలం వృషవాహనం  
నారదాది మునీశ్వర స్తుత వై భవం వృషవాహనం  
అంధకాంతక మాశ్రితామర పాదపం శమనాంతకం  
చంద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః ?

శ్లో॥ భేషజం భనరోగిణా మఖిలా సదా మపహారిణం  
దక్షయజ్ఞ వినాశనం త్రిగుణాత్మకం త్రివిలోచనమ్ ।  
భక్తి ముక్తి ఫలప్రదం సకలామ సంఘ నిబర్హణం  
చంద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః ?

శ్లో॥ భక్తవత్సల మర్పితం నిధి మక్షయం హరిదత్తబరం  
సర్వభూత పతిం పరాత్పర మప్రమేయ మనుత్తమమ్ ।  
సోమవారిణి భూహుతాశన సోమపానిల భాకృతిం  
చంద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః ?

శ్లో॥ విశ్వసృష్టి విధాయకం పునరేవ పాలన తత్పరం  
సంహరం తమపి ప్రపంచ మశేష లోకనివాసినమ్ ।  
క్రీడయంత మహర్షిశం గణనాథ యూథ సమన్వితం  
చంద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కింకరిష్యతి వై యమః ?

శ్లో॥ మృత్యుభీత మ్మకండు సూనుకృత స్తవం శివసన్నిధౌ  
యత్రకుత్రచయః పథేన్నహితస్య మృత్యుభయం భవేత్  
పూర్ణమాయురరోగతా మఖిలార్థ సంపద మాదరం  
చస్యశేఖర ఏవ తస్యదదాతి ముక్తి మయత్నతః॥

### ఆంజనేయ స్తోత్రమ్

(మంగళ వారమున భక్తిశ్రద్ధలతో పఠించవలెను.)

శ్లో॥ ప్రియదేవి ప్రవక్ష్యామి స్తోత్రం సర్వ భయాపహమ్ ।  
సర్వకామప్రదం నృణాం హనుమత్ స్తోత్రముత్తమమ్॥

శ్లో॥ తప్తకాంచన సజ్కాశం నానారత్న విభూషితం ।  
ఉద్యద్బాలార్కవదనం త్రినేత్రం కుణ్డలోఽక్షులమ్॥

శ్లో॥ మౌఙ్జికాపీన సంయుక్తం హేమయజ్ఞోప వీతినమ్ ।  
పిఞ్గళాక్షం మహాకాయం టక్కుశైలేన్ద్ర ధారిణమ్

శ్లో॥ శిఖానిక్షిప్త వాలాగ్రిం మేరు కైలాగ్రి సంస్థితమ్ ।  
మూర్తిత్రయాత్మకం పీనం మహావీరం మహాహనుమ్ ॥

శ్లో॥ హనుమంతం వాయుపుత్రమ్ నమామి బ్రహ్మచారిణమ్ ।  
త్రిమూర్త్యాత్మక మాత్మస్థం జపాకుసుమ సన్నిభమ్ ॥

శ్లో॥ నానాభూషణ సంయుక్త మాంజనేయం నమామ్యహమ్ ।  
పఞ్చాక్షర స్థితందేవం నీలనీరద సన్నిభమ్ ॥

శ్లో॥ పూజితం సర్వదేవైశ్చ రాక్షసా స్తం నమామ్యహమ్ ।  
అచలద్యుతి సజ్కాశం సర్వాలంకార భూషితమ్ ॥

శ్లో॥ షడక్షరస్థితం దేవం నమామి కపినాయకం ।

తప్త స్వర్ణమయందేవం హరిద్రాభం సురార్చితం ।

శ్లో॥ సుందరం సాజ్జనయనం త్రినేత్రం తం నమామ్యహం ।

అష్టాక్షరాధీనం దేవం హరివర్ణ సముజ్జ్వలం ॥

శ్లో॥ నమామి జనతా వంద్యం లంకాప్రాసాదభంజనం ।

అతసీపుష్ప సంకాశం దశవర్ణాత్మకం విభుం ॥

శ్లో॥ జటాధరం చతుర్బాహుం నమామి కపినాయకం ।

ద్వాదశాక్షర మన్త్రస్యనాయకం కున్తధారిణం

శ్లో॥ అఙ్కుశఞ్చ దధానఞ్చ కపివీరం నమామ్యహం ।

త్రయోదశాక్షరయుతం సీతాదుఃఖ నివారణం ॥

శ్లో॥ పీతవర్ణం లసత్కాయం భజే సుగ్రీవ మన్త్రిణం ।

మాలామన్త్రాత్మకం దేవం చిత్రవర్ణం చతుర్భుజం ॥

శ్లో॥ పాశాఙ్కుశాభయంకరంధృతటఙ్కం నమామ్యహం ।

సురాసురగణై స్సర్వైస్సంస్తుతం ప్రణమామ్యహం ॥

శ్లో॥ ఏవం ధ్యాయేన్నరోనిత్యం సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే ।

ప్రయాతి చిన్తితం కార్యం శ్రీమమేవ నసంశయః ॥

శ్లో॥ అష్టమ్యాం వా చతుర్దశ్యా మర్క వాగే విశేషతః ।

సన్ధ్యా పూజాం ప్రకుర్వీత ద్వాదశ్యాం చ్చవిశేషతః ॥

శ్లో॥ అర్కమూలేన కుర్వీత హనుమ త్ప్రతిమాం సుధీః ।

పూజయేత్తత్ర విద్వాన్ యో రక్తవస్త్రేణవేష్టయేత్ ॥

శ్లో॥ బ్రాహ్మణాన్భోజయే తృశ్చాత్ర త్ప్రీత్యై సర్వకామదాం  
యః కరోతి నరోభక్త్యా పూజాం హనుమతస్సుధీః ॥

శ్లో॥ న శస్త్రభయ మాప్నోతి భయంవాప్యన్తరితం ।  
అక్షాది రాక్షస హరం దశకణ్ఠా దర్ప నిర్మూలనం  
రఘువ రాంఘ్రి సరోజభక్తం ॥  
సీతావిషయస్య ఘన దుఃఖనివారకం తం  
వాయోస్సుతం గీలిత భానుమహం నమామి ॥

శ్లో॥ మాంపశ్య పశ్యః హనుమాన్ నిజదృష్టి పాత్రైః  
మాం రక్ష రక్ష పరితో రిపుదుఃఖ పుంజాత్ ।  
వశ్యాంకురు త్రిజగతీ వసుధాధిపానాం  
మే దేహి మహతీ వసుధాం శ్రియం చ ॥

శ్లో॥ ఆపద్భ్యో రక్ష సర్వత్ర ఆంజనేయ నమోఽస్తుతే ।  
బన్ధనం చేదయాజస్రం కపివీర నమోఽస్తుతే ॥

శ్లో॥ దుష్టరోగాన్ హనహన రామదూత నమోఽస్తుతే ।  
ఉచ్ఛాటయ రిపూన్సర్వాన్మోహనంకురు భూభుజాం ॥

శ్లో॥ విద్వేషిణో మారయత్వం త్రిమూర్త్యాత్మక సర్వదా ।  
సజ్జీవ పర్వతోద్ధార మనోదుఃఖం నివారయ ॥

శ్లో॥ ఘోరా నుపద్రవాన్ సర్వాన్ నాశయాక్ష సురా నక ।  
ఏవం స్తుత్యా హనుమంతం నరః శ్రద్ధా సమన్వితః ॥

ఇత్యుమా సంహితాయాం ఆంజనేయస్తోత్రంసమూర్తం

## మ ధు రా ష్ట కం

(బుధవారమున భక్తితో గానము చేయవలెను)

శ్లో॥ అధరం మధురం వచనం మధురం నయనం మధురం  
హాసితం మధురం ।

హృదయం మధురం గమనం మధురం మధురాధిపతే  
రభిలం మధురం ॥

శ్లో॥ వచనం మధురం చలితం మధురం వసనం మధురం  
వలితం మధురం ।

చలితం మధురం భ్రమితం మధురం మధురాధిపతే  
రభిలం మధురం ॥

శ్లో॥ వేణుర్మధురో రేణుర్మధురో పాణిమధురౌ పాదౌమధురౌ ।  
నృత్యం మధురం నఖ్యం మధురం మధురాధిపతే  
రభిలం మధురం ॥

శ్లో॥ గీతం మధురం పీతం మధురం భుక్తం మధురం  
సుప్తం మధురం ।  
రూపం మధురం తిలకం మధురం మధురాధిపతే రభిలం  
మధురం ॥

శ్లో॥ కరణం మధురం తరణం మధురం హరణం మధురం  
రమణం మధురం ॥

సమితం మధురం శమితం మధురం మధురాధిపతే  
రభిలం మధురం ॥

శ్లో॥ గుంజా మధురా మాలామధురా యమునా మధురా  
పీచీ మధురా

సలిలం మధురం కమలం మధురం మధురాధిపతే

రభిలం మధురం ।

శ్లో॥ గోపీ మధురా లీలామధురా యుక్తం మధురం

ముక్తం మధురం

దృష్టం మధురం శిష్టం మధురం మధురాధిపతే

రభిలం మధురం॥

శ్లో॥ గోపా మధురా గావో మధురా యష్టిర్మధురా

స్పష్టిర్మధురా ।

దళితం మధురం ఫలితం మధురం

మధురాధిపతే రభిలం మధురం ॥

( శ్రీ వల్లభాచార్య కృతం )

శ్రీ వేంకటేశ్వర ప్రార్థన

(గురువారమున భక్తితో కీర్తించవలెను)

కమలాకుచ చూచుక కుంకుమతో

నియతారుణితాతుల నీలతనో,

కమలామతరోచన తోకపతే

విజయీభవ వేంకట శైలపతే ॥

సచతుర్ముఖ షణ్ముఖ పంచముఖ

ప్రముఖాఖిలదైవత మౌళిమణి ।



శరణాగతవత్సలసారనిధే  
 పరిపాలయ మాం వృష శైలపతే ॥  
 అతివేలతయా తవ దుర్విషమై  
 రనువేలకృతై రపరాధశతైః ।  
 భరితం త్వరితం వృషశైలపతే  
 పరయా కృపయా పరిపాహి హరే ॥  
 అధివేంకటశైల ముదారమతే  
 ర్జనతాధిమతాధికదానరతాత్ ।  
 పరదేవతయా గదితాన్నిగమైః  
 కమలాదయితాన్న పరంకలయే ॥  
 కల వేణురవావశ గోపవధూ  
 శతకోటివృతాత్స్మర కోటిసమాత్ ॥  
 ప్రతివల్లవోకాభి మతాత్సుభద్రాత్  
 వసుదేవసుతాన్న పరంకలయే ॥  
 అభిరామ గుణాకర దాశరథే  
 జగదేకధనుర్ధర ధీరమతే ।  
 రఘునాయక రామ రమేశ విభో  
 వరదో భవ దేవదయాజలధే ॥  
 అవనీతనయా కమనీయకరం  
 రజనీకర చారుముఖాంబు రుహమ్  
 రజనీచరరాజతమోమిహారం  
 మహనీయమహం రఘురామమయే ॥

సుముఖం సుహృదం సులభం సుఖదం  
 స్వముఖం చ సుకాయామమోఘశరమ్ ।  
 అపహాయ రథువాద్యహనున్యమహం  
 న కథంచన కంచన శాతుభజే ॥  
 పినా వేంకటేశం ననాథో న నాథః  
 సనా వేంకటేశం స్మరామి స్మరామి ।  
 హరే వేంకటేశ ప్రసీద ప్రసీద  
 ప్రయత వేంకటేశ ప్రయచ్ఛ ప్రయచ్ఛ ॥  
 అహం దూరతస్మై పదాంభోజయుగ్మ  
 ప్రణామేచ్ఛయాఽగత్య సేవాం కరోమి  
 సత్పత్నేవయా నిత్యసేవాధలం త్వం  
 ప్రయచ్ఛ ప్రయచ్ఛ సభో వేంకటేశ ॥  
 అజ్ఞానినా మయా దోషా న శేషాన్విహితాన్ హరే ।  
 క్షమస్వ త్వం క్షమస్వ త్వం శేషశైల శిఖామణి ॥

### ముహూలక్ష్యవిష్ణుకమ్

(శుక్రవారమున భక్తితో స్తోత్రము చేయవలెను)

- శ్లో॥ నమస్తేస్తు మహానామ శ్రీ పీఠే సురపూజితే ।  
 శంఖ చక్ర గదాహస్తే మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥
- శ్లో॥ నమస్తే గరుడా రూఢే దోలాసుర భయంకరి ।  
 సర్వపాపహరే దేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥
- శ్లో॥ సర్వజ్ఞే సర్వవరదే సర్వదుష్ట భయంకరి ।  
 సర్వదుఃఖహరే దేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ సిద్ధి బుద్ధి ప్రదే దేవి భుక్తి ముక్తి ప్రదాయినీ ।  
మంత్రమూర్తే సదాదేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ ఆద్యంతరహితే దేవి ఆదిశక్తి మహేశ్వరి ।  
యోగజ్ఞే యోగ సంభూతే మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ స్థూలసూక్ష్మ మహారోద్రే మహాశక్తే మహోదరే ।  
మహాపాపహరే దేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ పద్మాసన స్థితేదేవి పరబ్రహ్మ స్వరూపిణి ।  
పరమేశ్వరి జగన్మాతః మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ శ్వేతాంబరధరే దేవి నానాలంకార భూషితే ।  
జగస్థితే జగన్మాతః మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే ॥

శ్లో॥ మహాలక్ష్మ్యష్టకం స్తోత్రం యఃపఠేద్భక్తిమా న్నరః  
సర్వసిద్ధి మవాప్నోతి రాజ్యం ప్రాప్నోతిసర్వదా ॥

శ్లో॥ ఏకకాలే పఠేన్నిత్యం మహాపాప వినాశనమ్ ।  
ద్వికాలే యః పఠేన్నిత్యం ధనధాన్య సమన్వితః ॥

శ్లో॥ త్రికాలంయః పఠేన్నిత్యం మహాశక్తు వినాశనమ్ ।  
మహాలక్ష్మి ర్భవేన్నిత్యం ప్రసన్న వరదా శుభా ॥

[ఇన్ద్రకృత శ్రీ మహాలక్ష్మ్యష్టక స్తోత్రం సంపూర్ణమ్]

## నవగ్రహ స్తోత్రమ్

[శనివారమున భక్తితో పఠించవలెను]

శ్లో॥ ఓం జపాకుసుమ సంకాశం కాశ్మపేయం మహాద్యుతిం ।  
తమోఽరిం సర్వ పాపఘ్నం ప్రణతోస్మి దివాకరమ్ ॥

శ్లో॥ దధిశఙ్ఖ తుషారాభం క్షీరార్ణవ సముద్భవం ।

నమామి శశినం సోమం శంభోర్మకుట భూషణమ్॥

శ్లో॥ ధరణీగర్భ సంభూతం విద్యుత్కాంతి సమప్రభం ।

కుమారం శక్తి హస్తంచ మఃగశం ప్రణమామ్యహమ్॥

శ్లో॥ ప్రియంగు కలికా శ్యామం రూపేణా ప్రతిమం బుధం ।

సౌమ్యం సౌమ్య గుణోపేతం తం బుధం

ప్రణమామ్యహమ్॥

శ్లో॥ దేవానాం చ ఋషీణాం చ గురుం శాంచన సన్నిభం ।

బుద్ధిభూతం త్రిలోకేశం తం నమామి బృహస్పతిమ్॥

శ్లో॥ హిమకుంద మృణాలాభం దైత్యానాం పరమం గురుం ।

సర్వశాస్త్ర ప్రవక్తారం భార్గవం ప్రణమామ్యహమ్॥

శ్లో॥ నీలాంజన సమాభాసం రవిపుత్రం యమాగ్రజం ।

చాయామూర్తాండ సంభూతం తం నమామి శనై శ్చరమ్॥

శ్లో॥ అర్ధకాయం మహా వీర్యం చన్ద్రాదిత్య విమర్దనం ।

సింహికాగర్భ సంభూతం తం రాహుం

ప్రణమామ్యహమ్॥

శ్లో॥ పలాశ పుష్ప సంకాశం తారకాగ్రహమస్తకం ।

రౌద్రం రౌద్రాత్మకం ఘోరం తం కేతుం

ప్రణమామ్యహమ్॥

శ్లో॥ ఇతి వ్యాస ముఖోద్గీతం యః పఠే త్సుసమాహితః ।

దివా వా యది వా రాత్రౌ విఘ్నశాంతిర్భవిష్యతి ॥

శ్లో॥ నరనారీ స్సపాణాంచ భవే ద్దుస్స్వప్ననాశనం ।

ఐశ్వర్య మతులం తేనో మారోగ్యం పుష్టిపర్థసమ్॥  
 శో॥ గ్రహసక్షతజాః పీఠా స్తస్కరాగ్ని సముద్భవాః ।  
 తాస్సర్వాః ప్రశమం యాన్తి వ్యాసో

[బూతే నసంశయః ॥

## విశేష ప్రార్థనాదికములు

పంచదేశమాతరం

[సఖారంభములందు భారతమాత స్తవము]

పంచదేశమాతరమ్

సుజలామ్ సుభలామ్ సులయజశీతలామ్

సశ్యాశ్యామలామ్ మాతరమ్

శుభ్రజ్యోత్స్నా పులకితయామినీమ్

పుల్లకుసుమిత ద్రుమదల శోభినీమ్

సుహాసినీమ్ సుమధురభాషిణీమ్

సుఖభామ్ వరదామ్ మాతరమ్ ।

శోభికోటిచంద్రవలకలనినాదకగాలే

ద్విత్యంశత తోటిభుజై ర్భృతభరతరవిం

కేబలే మా తుమి ఆబలే

బహుబలభారిణీమ్ సమామి తారిణీమ్

రిపుదలవారిణీమ్ మాతరమ్॥

తుమి విద్యా తుమి ధర్మ తుమి హృది తుమి మర్మ

త్వం హి ప్రాణాః శరీరే

అహుతే తమి మా శక్తి హృదయే తమి మాధ్తి  
అహారం పక్తిమా గడి మందరే

మందరే ||మాతర||

త్వం హి దుర్గా దశ ప్రహరణఛాచిణీ

కమలా కమందం విహరిణీ

వాణీ విద్యాటాయినీ

సమామి కమలామ్ అతులామ్

సుజలామ్ సుఫలామ్ మాతరమ్

శ్యామలామ్ సరలామ్ సుస్మితామ్ భూషితామ్

ధరణీమ్ భరణీమ్ మాతరమ్ ||

## పరిషత్ గీతం

విశ్వ మలీల ముద్ధర్తు మమీ నిర్మితా వయమ్

ప్రభుణా ప్రేక్షితా వయమ్

మాతరం సమద్ధర్తు మమీ నిర్మితా వయమ్

ప్రభుణా ప్రేక్షితా వయమ్

||ప్రభు||

సంకటాద్రిభిరురం ధైర్యమ్ భార్య మనిశ మిద

మహా కార్యమ్

మాతరం ప్రతిష్ఠాం నేతుం తసుభృతో వయమ్ ||ప్రభు||

మాతృభక్తి రేకం ధ్యేయం తత్కృతే శరీరం దేయమ్

శుద్రిలాటసావము త్తాః సేవకా వయమ్

||ప్రభు||

జానతే భరతభువి లోకాః ఆత్మతత్త్వ మిహ గత శోకాః  
 ఇత్యుపేత్య జగదుద్ధరణే యోజితా వయమ్.      ॥ప్రభు॥  
 ఈశ్వరః స్ఫురతి సస్సాన్వితే అజ్ఞానాంధతమసస్మాన్తే  
 తస్య కార్య మధునా కర్తుం సోద్యమా వయమ్      ॥ప్రభు॥  
 నిశ్చితం యశః పరిపూర్ణమ్ లప్స్యతే చ జన్మని తూర్ణమ్  
 ఈశకార్యకరణే నిరతాః సంతతం వయమ్      ॥ప్రభు॥

విశేష సమయములందు ప్రార్థనలు

భద్రాద్రి రామదర్శనమపుడు

శ్లో॥ వామనస్థితజానకీం పరిలసత్కోదండ దండం కరే  
 చక్రం చోర్ధ్వకరేణ బాహుయుగళే శంఖం శరందక్షిణే  
 బిభ్రాణం జలజాతపత్రినయసం భద్రాద్రి  
 మూర్ధ్ని స్థితమ్  
 కేయూరాదివిభూషితం రఘుపతింరామంభజేశ్యామలమ్॥

శ్రీశైలేశ్వరేణి శిరమును తాకునపుడు

శ్లో॥ హస్తే కురంగం గిరిమధ్యరంగం శృంగారితాంగం  
 గిరిజానుషంగం  
 మూర్ధ్నే గంగం మదనాంగభంగం శ్రీశైలలింగం  
 శిరసా నమామి.

తిరుపతి శ్రీ వేంకటేశ్వరుని దర్శించునపుడు

శ్లో॥ శ్రీయః కాంతాయ కళ్యాణనిధయే నిధయేర్ధ్వసామ్  
 శ్రీ వేంకటనివాసాయ శ్రీనివాసాయ నుంగళమ్  
 శ్రీ వేంకటచలాదీశం శ్రీయాభ్యాసితపక్షసం  
 శ్రితజేతన మందారం శ్రీనివాస మహం భజే ॥

వనమాలను భగవంతునకు వేయునపుడు

తులసీ కుందమందార పారిజాతాంబుజై ర్యుతాం  
వనమాలాం ప్రదాస్యామి గృహాణ జగదీశ్వర ॥

గోమాత

(గోపునకు నమస్కరించుచు చదువవలసిన శ్లోకములు)  
నమో గోభ్యః శ్రీ మతీభ్యః సౌరభేయీభ్యో ఏవ చ ।  
నమో బ్రహ్మనుతాభ్యశ్చ పవిత్రాభ్యో నమో నమః ॥  
గావో మమాగ్రతః సన్తు గావో మే సన్తు పృష్ఠతః ।  
గావో మే హృదయే నిత్యం గవాం మధ్యే వసామ్యహం ॥  
సర్వదేవమయీ దేవి సర్వదేవై రలంకృతే ।  
మాత ర్మమాభిలషితం సఫలం కురు నందిని ॥

తులసీ దర్శన సమయమున

శ్లో॥ యన్మూలే సర్వతీర్థాని యన్మధ్యే సర్వదేవతాః  
యదగ్రే సర్వవేదా శ్చ తులసి త్వాం నమామ్యహం ॥

అశ్వత్థ (రావి) వృక్ష దర్శన సమయమున

శ్లో॥ మూలతో బ్రహ్మరూపాయ మధ్యతో విష్ణురూపిణే  
అగ్రత శ్శివరూపాయ వృక్షరాజాయ తే నమః

బిల్వదళ దర్శన సమయమున

శ్లో॥ త్రిదళం త్రిగుణాకారం త్రినేత్రం చ త్రియాయుషం  
త్రిజన్మ పాపసంహారం ఏకబిర్వం శివార్చనం ॥



దోషధనేవ చేయసపుడు

శ్లో॥ ధన్యంతరిం గరుత్మంతః ఫణిరాజం చ కౌస్తుభం  
అచ్యుతం చాచ్యుతం చంద్రం స్మరే దోషధకర్మణి॥  
శరీరే జర్తరీమాతే వ్యాధిగ్ధే కళేబరే  
దోషధం జాహ్నుపీఠీయం వై ద్యోనారాయణో హరిః ॥  
అచ్యుతానంతగోచరదనామోచ్చరణభేషజాతే  
నశ్యంతి సకలా రోగాః సత్యం వదామ్యహం

తార్కార్యముగా పోవునపుడు దుశ్శకున  
దోషపరిహారము

శ్లో॥ య శ్శివో నామదూపాత్మాం యా దేవీ సర్వమంగళా  
తయో స్సంస్మరణా త్పుంసాం సర్వతో జయమంగళమ్  
లాభ స్తేషాం జయస్తేషాం కుత స్తేషాం పరాభవః  
యేషా మిందీవరశ్యామో హృదయస్థో జనార్దనః ॥  
అగ్రతః పృష్ఠతః శ్చైవ పార్శ్వతః శ్చ మహాబలౌ  
అక్షర్ణపూర్ణధన్వానౌ రక్షేతాం రామలక్ష్మణౌ  
సన్నద్ధః కవచే ఖడ్గే చాపబాణధరో యువా  
గచ్ఛ నృమాగ్రతో నిత్యం రామః పాతు స లక్ష్మణః ॥

పిడుగు పడునపుడు

శ్లో॥ అర్జునః ఘల్గః పార్థః కిరీటీ శ్వేతవాహనః  
బీభత్సు ర్విజయః కృష్ణ స్సవ్యసాచీ ధనంజయః ॥

చంద్ర దర్శనము (నెలిపొడుపు) చేయసపుడు

క్షీరసాగరసంపన్న లక్ష్మీప్రియ సహోదర  
హిరణ్మకుటవాసాయ బాలచంద్ర నమోస్తుతే ॥

## కన్నతల్లికి వందనము

న గాయత్ర్యాః పరంబ్రహ్మ సమాతుః పరదేవతా  
న హ రేః పర తస్మాత్తా నాన్యతా త్నాతకంపనమ్ ||

## గోవ్రతలిథులు

అపొడశుద్ధ తొలిదీకాచరి మొదలు కాత్రికశుద్ధ ఏకాదశి వరకు  
కాత్రిక బహుళ ద్వాదశి గోపత్న ద్వాదశి యనబడును.  
కాత్రిక బహుళ త్రయోదశి మొదలు ఆమావాస్య వరకుగల  
మూడు రోజులు గోత్రికా త వ్రతము

కాత్రికశుద్ధ అష్టమి గోపాష్టమి.

ఫాల్గుణ శుద్ధ పాడ్యమి లగాయతు శుద్ధ ద్వాదశి వరకు  
నిత్యముగోవును పూజించువారు పుణ్యలోకములకు పోవుదురు  
ఈపర్వదినములందేగాక ప్రత్యేకముగా గోవ్రతముచేయవచ్చు.

## తులసి

(మన దేశమున తులసిచెట్టులేని యిల్లుండదు. శ్రీలకు సమస్త  
సౌభాగ్యము లొసగుటకును, చైవభక్తికి ఇది అవర్కము).

శ్లో॥ తులసీకానినం యత్ర యత్ర పద్మచనాని చ।

సాలగ్రామశిలా యత్ర తత్ర సన్నిహితో హరిః

తులసిపత్ర మెచ్చట నున్నచో, పద్మపత్ర మెచ్చటనున్నచో  
సాలగ్రామశిల ఏచట గలదో అచట హరి సన్నిహితుడై  
యుండును.

శ్లో॥ తులస్యారోపితా సిక్తా దృష్టౌ స్పృష్టౌ చ పాలితా  
 ఆరోపితా ప్రయత్నేన చతుర్వర్గ ఫలప్రదా ।  
 తులసీవిపినస్యాపి సమంతా త్సావనస్థలం  
 యోజనశ్రితయం జ్ఞేయం గాంగేయ స్యేవ పాథనః ।  
 తులసీకాననం చైవ గృహే యస్యాపతిష్ఠతే

తద్గృహం తీర్థభూతం హి నాయన్తి యదుకింకరాః॥  
 తులసిని నాటినను, నీరు పోసినను, చూచినను, తాకిననూ,  
 పొషించినను పురుషార్థము లొసంగును. తులసి యున్నచోటు  
 పావన స్థలముగా, తులసితోటకు మూడామడల వరకు గంగా  
 తీర్థముతో సమానమగు పావన స్థలముగా భావించవలెను.

శ్లో॥ అనన్యదర్శనాః ప్రాత ర్యే పశ్యంతి తపోధన

జగత్త్రితయతీర్థాని తైర్దృష్టాని న సంశయః ॥  
 ఉదయముననే లేచి తులసిని చూచినచో సమస్త తీర్థములు  
 చూచిన ఫలము లభించును.

శ్లో॥ తులసీసన్నిధౌ ప్రాణా న్యే త్యజంతి మునీశ్వర

న తేషాం నిరయక్లేశః ప్రాయాంతి పరమం పదమ్ ॥  
 తులసి సన్నిధిలో ప్రాణముల నెవరు విడుతురో వారికి నరక  
 బాధలేదు సరికదా పరమ పదమునకు బోవుదురు.

తులసి దశములను స్త్రీలు కోయరాదు. పురుషుల చేతనే  
 కోయించవలెను. వారైనను ఈ క్రింది శ్లోకములను పఠిం  
 చుచూ నమస్కరించి ప్రదక్షిణము చేసి తరువాత కోయ  
 వలెను.

శ్లో॥ తుల స్యృక్పృజన్మాసి సదా త్వం కేశవప్రియే  
 కేశవార్థం లునామి త్వాం వరదా భవ శోభనే॥  
 మోక్షైక హేతో ర్థరణిప్రసూతే  
 విష్ణో స్సమస్తస్య గురోః ప్రియేతే  
 ఆరాధనార్థం పురుషోత్తమస్య ।  
 లునామి పత్రం తులసి క్షమస్వ ॥  
 ప్రసీద మమ దేవేశి ప్రసీద హరివల్లభే ।  
 క్షిరోదధిమధనోద్భూతే తులసి త్వం ప్రసీద మే ॥

శివదర్శనమునకు ముందు నందీశ్వరుని

యనుజ్ఞ పొందుటకు (జదువవలసినది

శ్లో॥ నందీశ్వర నమస్తుభ్యం సాంబానందప్రదాయక  
 మహాదేవస్య సేవార్థ మనుజ్ఞాందాతు మర్హసి.

శ్లో॥ అగ్రే పృష్ఠే వామ భాగే సమీపే గర్భమందిరే  
 జపహోమ నమస్కారాన్ నకుర్యాద్దేవతాలయే  
 అగ్రే మృత్యు శువాప్నోతి, పృష్ఠే త్వపచయః స్మృతః  
 వామభాగే భవేన్నాశో దక్షిణే సర్వకామదః ॥

ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ స్తోత్రమ్

శ్లో॥ సౌరాష్ట్రే సోమనాథంచ, శ్రీశైలే మల్లికార్జునం ।

ఉజ్జయిన్యాం మహాకాశం, ఓంకారే త్వమలేశ్వరమ్ ॥

శ్లో॥ ప్రజ్వల్యాం వైద్యనాథంచ, ఠాకిన్యాం భీమశంకరం ।

సేతుబంధేతు రామేశం, నాగేశం దారుకావనే ॥

శ్లో॥ వారాణస్యాపతయ విశ్వేశం, త్ర్యంబకం గౌతమీ తడే  
హిమాశ్శయేతు కేదారం, మృష్ణేశంచ విశాలతే॥

శ్లో॥ ఏతాని జ్యోతిర్లింగాని, సాయంప్రతః పఠేన్నరః ।

సప్తజన్మకృతం హేపం । స్మరణేన వినశ్యతి ॥

దుస్స్వప్న దోష పరిహారమునకు స్మరింపదగినది

శ్లో॥ శివం చుర్గాం గణపతిం తార్కికేయం దినేశ్వరమ్

దర్శం గంగా చ తులసీం రాధాం లక్ష్మీం సరస్వతీమ్

నామాన్యేతాని భద్రాణి జలే స్నాత్వాచ యోజపేత్

వాఙ్మితంచ లభే త్సోఽపి దుఃస్వప్నః శుభవాన్భవేత్

అచ్యుతం కేశవం విష్ణుం హరిం సత్యం జనార్దనమ్

హంసం నారాయణం చైవ యేతన్నామాస్తాదౌ శుభమ్

శుచిః పూర్వముఖః ప్రాజ్ఞో దశకృత్వశ్చయో జపేత్

సిష్ఠాప్సోఽపి భవేత్సోఽపి దుస్స్వప్నః శుభవాన్భవేత్॥

(బ్రహ్మచైవర్త పురాణమ్)

తీర్థయాత్రలకు వెళ్ళునపుడును,

యాత్రలోను జదువునది

శ్లో॥ హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ భక్తవత్సల గోపతే

శరణ్య భగవన్విష్ణో మాం పాహి బహుసంస్మరే ॥

సాగతస్నాన సమయమునఁ బఠింపదగినది

శ్లో॥ రఘువీరవదన్యాన పవిత్రీకృత పాంసవే

దశకంఠ శిరచ్ఛేదహేతవే సేతవే నమః ॥

రథసప్తమినాటి స్నాన సమయమునఁ  
బరింపఁదగినది

శ్లో॥ యద్యజ్ఞస్మత్కృతం హవం మయాసప్తసు జన్మసు  
తస్మై తోగం చ తోతం చ మాకరీ హంతు సప్తమి ॥  
వీతజ్ఞస్మత్కృతం హవం యచ్ఛ జన్మాంతరాత్మితం  
మనోవాక్కాయణం యచ్ఛ జ్ఞాతా జ్ఞాతం చ యత్సుగః ॥

ఇతి సప్త విధం హవం స్నానాన్తే సప్త సప్తితే  
సర్వవ్యాధి సమాయుక్తం హర మాకరి! సప్తమి ॥

(తిర్తిస్తలీసేతుః)

గంగాదేవి స్తోత్రము

గంగా బాగీరథీ పుణ్యా జాహ్నవీ సురనిమ్నగా ।  
విష్ణు పాదాబ్జసంభూతా శంఖోః శిరసి సంస్థితా ॥  
సుమేరుశృంగసంస్పృష్టా హేమాచలకృతాశ్రయా ।  
శంఖకుండేందుధవళా మహాపాతకనాశినీ ॥  
నదీశ్వరీ త్రిపథగా వైష్ణవీసాగరప్రియా ।  
ధర్మద్రవీ తోగవతీ పింధ్యపాషాణదారిణీ ॥  
క్షమా శాంతిప్రదా శాంతా పుణ్యదా పూజికా శివా ।  
మహానదీ శతముఖీ శుక్తా మకరవాహినీ ॥  
బ్రహ్మహస్తాత్ పరిభ్రష్టా సౌమ్యరూపాతేశోభనా ।  
మునిభిః పూజితా సర్వైః సర్వదేవసమస్కృతా ॥  
వంశోన్ముజ్జమయీ దేవీ మర్త్యానా ముపకారిణీ ।

సర్వత్ర దుర్లభా గంగా త్రిస్థానేషు విశేషతః ॥  
 గంగాద్వారే ప్రయాగే చ గంగాసాగర సంగమే ।  
 ఇదం స్తోత్రం మయాభ్యాతం పూర్వ ముక్తం స్వయంభువా ॥  
 యఃపఠేత్ ప్రాతరుత్థాయ తస్య నశ్యతి దుర్గతిః ।  
 యత్ పాపం యావనే బాల్యే కౌమారే వార్ధకే కృతః ॥  
 తత్సర్వం నిలయం యాతి తోయస్థం లవణం యథా ।  
 పీఠిం మతిం తథా లక్ష్మీ మాయురారోగ్యసంతతీః  
 దదాతి జాహ్నువీ తుష్ట్యా సర్వభావేన మాధవీ ॥

### నవగ్రహ స్తోత్రం

రవి: రోగబాధ విముక్తికి రవిప్రార్థన మంచిది. సెత్యమూ  
 ఉపయము ముఖ్యముగ అదివారమునాడు సలుమార్లు  
 స్తోత్రము చేయవలెను.

శ్లో॥ ద్విభుజం పద్మహస్తం చ వరదం మకుటాన్వితం  
 ధ్యాయేద్ధి వాకరం దేవమ్ సర్వాభీష్ట ఫలప్రదమ్.

రవి దోషనివారణకు గోధుమల దానము, కెంపురాయిని  
 ధరించుట మంచిది.

చంద్ర : దేహరోగ్యమునకు, ధనలాభమునకు చంద్రుని  
 ప్రార్థన మంచిది.

శ్లో॥ గంగాధరం దేవం శ్వేతవర్ణం నిశాకరమ్

ధ్యాయేద్దమ్మత సంచూతమ్ సర్వకామ ఫలప్రదమ్

చంద్రదోష నివారణకు బియ్యం దానము, మంచి  
 ముత్యం ధరించడం మంచిది.

కుజ : ఋణబాధలు తీరుటకు అంగారక ప్రార్థన మంచిది.

శ్లో॥ రక్తమాల్యాంబర ధరం హేమరూపం చతుర్భుజం

శక్తిశూలగదాపద్మం ధారయంతం కరాంభుజైః

ఋణ విమోచనకు ప్రత్యేకం కుజ నామ స్తోత్రం

రక్తమాల్యాంబర ధర! శూల శక్తిగదాధర !

చతుర్భుజ ! మేషగర ! చరచ !

మంగళ ! ఋణహర్త ధనప్రద !

తోహిత ! యమ రోగాపహరక !

సర్వదేవపూజిత ! ఆంగారక !

మహిపుత్ర ! భగవన్ !

కుజ దోషమునకు కందులు దానం, పగడధారణము మంచిది

బుధ : మనోరథసిద్ధికి, బంధు మిత్రులకు వ్యాపారాది

ప్రయోజనములకు బుధగ్రహప్రార్థనము మంచిది.

శ్లో॥ సింహారూఢం చతుర్భుజం ఖడ్గచర్మగదాధరం

సోమపుత్రం మహాసౌమ్యం ధ్యాయేత్సర్వార్థ సిద్ధిదం

బుధ దోషమునకు పెసలదానం, మరకతధారణం మంచిది.

గురు : శుభకార్యములు ఫలించుటకు, సంతాన లాభమునకు

గురుగ్రహ ప్రార్థన మంచిది.

శ్లో॥ వరాక్షమాలా దండం చ కమండలధరం విభుం

పుష్కరాగాంకితం పీఠం వరదం భావయేద్గురుం

గురుగ్రహదోష నివారణకు శనగలదానం, పుష్కరాగ

ధారణము మంచిది.



శుక్ర: సుఖదా - వత్యమునకు, అయురారోగ్యములకు శుక్ర  
గ్రహ పార్శ్వము ముంచిది.

శో॥ బటిలం సాక్షనూత్రం చ పరదండకమండలం  
శ్వేతవస్త్రాప్యతం శుక్రం ధ్యాయేద్దానపపూజితం  
శుక్రగ్రహదోష నివారణకు బొబ్బిల్లదానం, పజ్జాదానము  
ముంచిది.

శని : కార్యసిద్ధికి గ్రహములము చేకూర్చుటకు శనిస్తోత్రము  
ముంచిది.

శో॥ నీలాంబరీ సేవపు: కరీటి

గృధ్రస్థితశ్చపకరో ధనుష్మాన్  
చతుర్భుజ స్సూర్యసుతః ప్రిశాంతః  
సచాఽస్తు పుహ్యం పరదః ప్రిసన్నః  
శని ప్రిత్యర్థం మరియైక ప్రిత్యైక పార్శ్వనః

శో॥ నమస్తే ! కోణసంస్థాయ ! పింగళాయ నమోఽస్తుతే !  
నమస్తే ! బభ్రూపాయ; కృష్ణాయ చ ! నమోఽస్తుతే !  
నమస్తే ! రోద్రదేహాయ ! నమస్తే శాంతికాయ చ ,  
నమస్తే ! యమసంజ్ఞాయ ! నమస్తే సౌరయే విభో !  
నమస్తే ! బుధరక్షాయ ! శనై శ్చర ! నమోఽస్తుతే  
ప్రసాదం మమ దేవేశ దీనస్య ! ప్రణతస్య చ॥

శని దోష నివారణార్థం సువ్యూధానం, నీలమణి  
భారణం ముంచిది.

రాహువు : దారిద్ర్యబాధా నివారణకు, అదృష్ట భాగ్యమునకు  
రాహు పార్శ్వము ముంచిది

శో॥ కే రాకవదనం భక్తగర్వహాలవరాన్నితం

నిలసింహాసనస్థం చ ద్భ్యామే ద్భాహుం ప్రశాంతయే.  
గాహు దోషమునకు మిగులులదానం, గోమేధినిధారణం  
మంచిది.

కేతువు : చోరాన్ని, ప్రేశాచికాదివాధల నివాసము కేతుగ్రహ  
ప్రార్థన మంచిది.

శో॥ ధూమ్రవర్ణం ద్విబాహుం చ కేతుం చ విత్పతానసం

గ్నధాసనగతం నిత్యం ధ్యాయేత్సర్వఫలాప్తయే ॥

కేతుగ్రహ దోషమునకు ఉలవలదానం, వైడూర్య  
ధారణం మంచిది.

[విశేషముగా గ్రహ దోషములున్న ప్రత్యేక జపములు,  
శాస్త్రములు చేయించనగును.]

## విశేష ప్రార్థనలు, స్తోత్రములు

ఋషివందనము

పేదవ్యాస ప్రార్థన

శ్లో॥ కృష్ణద్వైపాయనం వ్యాసం; సర్వలోక హితే రతం ।

వేదాణ్ణ బాస్కరం పందే, శమాది నిలయం మునిమ్॥

శ్లో॥ నమః శ్రుతి శిరః పద్మపండ మార్తాండ మూర్తయే ।

బాదరాయణ సంజ్ఞాయ, మునయే శివవేశ్మనే ॥

శ్లో॥ బ్రహ్మసూత్ర కృతే తస్మై, వేదవ్యాసాయవేద సే ।

జ్ఞాన శక్త్యప్రదారాయ, నమో భగవతే హరేః ॥

శ్లో॥ వ్యాసాయ యతివర్షాయ, విద్యావిగ్రహధారిణే ।

నమస్తే పరమానందదాయినే పరమాత్మనే ॥

శ్లో॥ వ్యాసాయ విష్ణు రూపాయ, వ్యాస రూపాయ విష్ణవే ।

నమోవై బ్రహ్మనిధయే వాసిష్ఠాయ నమో నమః ॥

శ్లో॥ వ్యాసం వశిష్ఠ నప్తారం, శక్తేః పౌత్ర మకల్మషం ।

పరాశరాత్మజం వందే, శుక తాతం తపోనిధిం ॥

శ్లో॥ నమోఽస్తుతేవ్యాస విశాల బుద్ధేః పుల్లారవిందాయత

పత్రనేత్రీః

యేనత్వయా భారతతైలపూర్ణః, ప్రజ్ఞాశ్రితో

జ్ఞానమయః ప్రదీపః ॥

శ్లో॥ ఆచతుర్వదనో బ్రహ్మ ద్విబాహు రపరోహరిః

ఆఫాల తోచన శ్శంభుర్భగవాన్బాదరాయణః ॥

పరాశర మహర్షి ప్రార్థన

ధర్మజ్ఞాం ధార్మికం ధీరం ధర్మాత్మానం దయానిధిం

ధర్మశాస్త్ర ప్రవక్తారం పరాశర మునిం భజే ॥

శుక మహర్షి ప్రార్థన

శ్లో॥ శ్రీ పరాశర పౌత్రం శ్రీవ్యాసపుత్ర మకల్మషం ।

నిత్యవైరాగ్య సంపన్నం జీవన్ముక్తం శుకం భజే ॥

శ్లో॥ యం ప్రవ్రజన్త మనుషేత మపేత కృత్యం

ద్వైపాయనో విరహకాతర ఆఙుహావ ।

పుత్రేతి తస్మయతయా తరవోఽభినేదుః

తం సర్వ భూత హృదయం ముని మానతోఽస్మి ॥

వసిష్ఠ మహాముని ప్రార్థన

శ్లో॥ బ్రహ్మర్షి ర్బ్రహ్మ విద్యర్యోబ్రహ్మణో ద్బ్రహ్మణ  
పిరియః ।

తపస్వి తత్త్వి విద్వాంస్తుతం వసిష్ఠం భజేఽన్వహం ॥

వాల్మీకి ప్రార్థన

శ్లో॥ కూజన్తం రామ రామేతి, మధురం మధురాక్షరం

ఆరుహ్యకవితాశాఖాం, వందే వాల్మీకి కోకిలం ॥

శక్తి మహాముని ప్రార్థన

శ్లో॥ యోగజ్ఞం యోగినాం వర్జ్యం, బ్రహ్మజ్ఞాన విభూషితం ।

శ్రీ మద్వసిష్ఠ తనయం, శక్తిం వందే మహామునిం ॥

మునిత్రయ ప్రార్థన

వాక్మికారం పరరుచిం భాష్మికారం పతంజలిం

పాణినిం సూత్రకారం చ ప్రిణతోఽస్మి మునిత్రయం ॥

భాగవత స్తుతి

శ్లో॥ ఆదౌ దేవకీదేవిగర్భజననం గోపిగృహే వర్ధనం

మాయాపూతనజీవితాపహరణం గోవర్ధనోద్ధారణం

కంసచ్ఛేదన కౌరవాదిహననం కుంతీసుతాంపాలనం

హ్యే తద్భాగవతం పురాణకథితం శ్రీకృష్ణలీలామృతం॥

### శ్రీమద్రామాయణ స్తుతి

శ్లో॥ ఆదౌ రామతపోదనాదిగమనం హర్షా మృగం కాంచనం  
వైడేహీహరణం జటాయుమరణం సుగ్రీవ సంభాషణం  
వాళి సిగ్రహణం సముద్రతరణం లంకాపురీదాహనం  
షణ్పా ద్రాపణకుంభకర్ణహననం ర్వేతద్ధి రామాయణం॥

### భారత పఠనము వలన ఫలము

ధర్మో వివర్ధతి యుధిష్ఠిరకీర్తనేన  
పాపం ప్రణశ్యతి వృకోదరకీర్తనేన  
శత్రుః క్షిప్యశ్యతి ధనంజయ కీర్తనేన  
మూర్ఛిసుతౌ కథయతాం న భవన్తి రోగాః ॥

### అష్టాదశ పురాణములు

మద్వయం భద్వయం చైవ బ్రిత్రయం వచతుష్టయం  
అనాపలింగకూస్మాని పురాణాని ప్రచక్షతే ॥

### 108 ఉపనిషత్తులు

ఈశ కేన కఠ ప్రశ్న ముణ్ణ మాణ్డాక్యతిత్తిరిః  
ఐతరేయం చ ఛాందోగ్యం బృహదారణ్యకం తథా ॥ 1

బ్రహ్మ కైవల్య జాబాల శ్వేతాశ్వే హంస ఆరుణిః  
గర్భో నారాయణో హంసో బిందు ర్నాద శిరః శిఖా ॥ 2

మైత్రీయణీ కాషీతకీ బృహజ్జాబాల తాపనీ  
కాలాగ్నిరుద్ర మైత్రీయా సుబాల ఘృతి మంత్రికా ॥ 3

- సర్వసారం నిరాలమ్బం రహస్యం వజ్రీసూచికం  
 తేజో నాద ధ్యాన విద్యా యోగతత్త్వావ్యవహరకమ్॥ 4
- పరివార్త త్రిశిఖీ సీతా శూడా నిర్వాణ మండలం  
 దక్షిణా శరభం స్కంధం మహానారాయణాద్వయం॥ 5
- రహస్యం రామతపనం వాసుదేవం చ ముద్గల-  
 శాండిల్యం పైంగలం విక్షు మహా చాచరీరకం శిఖా॥ 6
- తురీయాతీత సంన్యాస పరివ్రాజాక్షమాలికా  
 అవ్యక్తైకాక్షరం పూర్ణా సూర్యాక్షరాత్మ కుణ్డితా॥ 7
- సావిత్రిత్వా పాశుపతం పరబ్రహ్మవధాతకం  
 త్రిపురాతపనం దేవీ త్రిపురా కత భావనా  
 హృదయం కుణ్డితీ భస్మ రుద్రాక్ష గణ దర్శనం॥ 8
- తారసార మహావాక్య పంచ బ్రహ్మగ్నిహోత్రకమ్  
 గోపాలరావకం తృష్ణం యజ్ఞవల్క్యం పరాహతం॥ 9
- శాట్వాత్యుసే హయగ్రీవం దత్తాత్రేయం చ గారుడం  
 కలి జూదాలి సౌభాగ్య రహస్య బాచ ముక్తికా॥ 10
- ఏవ ముష్టైరశతం భావనాతరియనాశనం  
 జ్ఞానపై రాగ్యదం పుంసాం వాసనాతరియనాశనం॥ 11

## గాయత్రీ రామాయణం

- శ్లో॥ తపస్సాస్వధ్యాయనిరంతరం తపస్వి వాగ్విదాం పరం  
 నారదం పరిపపిచ్ఛ వాల్మీకి ర్మునిపుంగవం॥ 1

స హత్వా రాక్షసాన్ సర్వాన్ యజ్ఞమాన్ రఘునందః  
 ఋషిభిః పూజిత స్సమ్యగ్యథేంద్రో విజయీ పురా॥ 2  
 విశ్వామిత్ర స్స ధర్మాత్మా శ్రుత్వో జినకభాషితం  
 వత్స రామ ధనుః పశ్య ఇతి రాఘవ మ్బ్రవీత్॥ 3  
 తుష్టా వాస్య తదా వంశం ప్రవిశ్య స విశాంపతేః  
 శయనీయం నరేంద్రస్య తదాసాద్య వ్యతిష్ఠత॥ 4  
 పనవాసం హి సంఖ్యాయ వాసాంస్యాభరణాని చ  
 భర్తార మనుగచ్ఛత్యై స్సీతాయై శ్వశురో దదౌ॥ 5  
 రాజా సత్యం చ ధర్మశ్చ రాజా కులవతాం కులం  
 రాజా మాతా పితాచైవ రాజా హితకరో నృణాం॥ 6  
 నిరీక్ష సుముహూర్తం తు దదర్శ భరతో గురుం  
 ఉటజే రామ మాసినం జటావల్క్లలధారిణం॥ 7  
 యది బుద్ధిః కృతా ద్రష్టు మగస్త్యం తం మహామనిం  
 అద్యైవ గమనే బుద్ధిం రోచయుస్వ మహాయశాః॥ 8  
 భరత స్యార్యపుత్రస్య శ్వశ్రూణాం మమ చ ప్రభో  
 మృగరూప మిదం వ్యక్తం విస్మయం జనయిష్యతి॥ 9  
 గచ్ఛ శీఘ్ర మితో రామ సుగ్రీవం తం మహాబలం  
 వయస్యం తం కురు క్షిప్ర మితో గత్వాఽద్య రాఘవ॥ 10  
 దేశకాలౌ ప్రతిక్షస్య క్షమాపణః ప్రియాప్రియే  
 సుఖదుఃఖసహ క్కాలే సుగ్రీవ పశగో భవ॥ 11  
 పంద్యా నైతు తపస్సిద్ధా స్తపసా వీతకల్మషాః  
 ప్రష్టవ్యా శ్చాపిసీతాయాః ప్రవృత్తిం వినయాన్వితైః॥ 12

సీ నీర్జిత్య పురీం శ్రేష్ఠాం లంకాం తాం కామరూపిణీం  
చీక్రమేణ మహాతేజా హనుమాన్ మారుతాత్మజః॥ 13

ధన్యా దేవ స్సగంధర్వా సిద్ధాశ్చ పరమర్షయః  
మమ వశ్యంతి యే నాథం రామం రాజీవలోచనం॥ 14

మంగళాభిముఖీ తస్య సా తదాసీ న్మహాకపేః  
ఉపతక్థసే విశాలాక్షి ప్రయతా హవ్యవాహనం॥ 15

హితం మహార్థం మృదుహూర్వ సంహితం  
వ్యతీతకాలాయతి సంప్రతిక్షమం

నిశమ్య తత్త్వార్థ్య ముపస్థిత జ్వరః  
ప్రసంగతానుత్తర మేత బ్రవీత్॥ 16

ధర్మాత్మా రక్షసాం శ్రేష్ఠ స్సంప్రాప్తోఽయం విభీషణా  
లంకై శ్వర్యం క్రువం శ్రీమానయం ప్రాప్నోత్య  
కంటకం॥ 17

యో వజ్రపాతాశని సన్నిపాతా  
న్న చక్షుభే నాపి చచాల రాజౌ  
న రామబాణాభిహతో భృశార్త  
శ్చరాల చాపం చ ముమోచ వీరః॥ 18

యస్య విక్రమ మాసాద్య రాక్షసా నిధనం గతాః  
తం మన్యే రాఘవం వీరం నారాయణ మనామయం॥ 19

న తే దదృశిరే రామం దహంత మరివాహినీం  
మోహితాః పరమాస్త్రైః గాంధర్వైః మహాత్మనా॥ 20

ప్రణమ్య దేవతాభ్యశ్చ బ్రాహ్మణేభ్యశ్చ మైథిలీ  
బద్ధాంజలిపుటా నేద మువాచాగ్ని సమీపతః॥ 21



చలనా త్పర్వతేంద్రస్య గణా దేవాశ్చ తంపితః  
 చచాల పార్వతీ చాపి తవా శ్లిష్టా మహేశ్వరం॥ 22  
 దారాః పుత్రాః పురం రాష్ట్రం భోగాచ్ఛాదన భాజనం  
 సర్వమేవావిభక్తం నో భవీష్యతి హరిశ్వర॥ 23  
 యామేవ రాత్రీం శత్రుఘ్నః పర్ణశాలాం సమావిశత్  
 తామేషరాత్రీం సీతాఽపి ప్రసూతా దారకద్వయం॥ 24  
 ఇదం రామాయణం కృత్స్నం గాయత్రీభీజసంయుతం  
 త్రిసంధ్యం యః పఠేన్నిత్యం సర్వపాపైః  
 ప్రముచ్యతే॥ 25

### అష్టాదశ స్తోత్ర భగవద్గీత

[క్రి డిష్టోకములు నిత్యము పారాయణ మొనరించిన  
 గీతా హృదయము అవగతమగును.]

శ్లో॥ స కాండే విజయం కృష్ణ  
 స చ రాజ్యం సుఖాని చ  
 కిం నో రాజ్యేన గోవింద  
 కిం భోగై ర్జీవితేన వా ॥

1

శ్లో॥ స జాయతే మ్రియతే వా కదాచి  
 స్నాయం భూత్వా భవితా వా స భూయః  
 అజో నిత్య శ్శాశ్వతోఽయం పురాణో  
 స హన్యతే హన్యమానే శరీరే ॥

2

శ్లో॥ తత్త్వవిత్తు మహాబాహో, గుణకర్మ విభాగయోః  
 గుణా గుణేషు వర్తంతః ఇతి మత్వా స సజ్జతే ॥ 3

శ్లో॥ బ్రహ్మర్పణం బ్రహ్మచావి  
 ర్బ్రహ్మగ్నో బ్రహ్మణామతం ।  
 బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం  
 బ్రహ్మకర్మ సమాధినా ॥ 4

శ్లో॥ విద్యావిసయసంపన్నే । బ్రాహ్మణే గవి హస్తీని ।  
 శుని జైవ శ్వపాకే చ । పండితా స్సమపర్శినః ॥ 5

శ్లో॥ శనై శనై రుపరమేత్ । బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా  
 ఆత్మసంస్థః మనః కృత్వా । న కించ దపి  
 చిన్తయేత్ ॥ 6

శ్లో॥ భూమి రాహోఽనలో వాయుః । ఖం మనో బుద్ధి రేవ చ  
 అహంకార ఇతీయం మే । ఖిన్నా స్రక్రతి రష్టదా ॥ 7

శ్లో॥ ఓ మిత్రే కాశరం బ్రహ్మ  
 వ్యాహర న్మా మనుస్మరన్ ।  
 యః ప్రియాతి త్యజన్తేహం  
 స యాతి పరమాం గతిం ॥ 8

సో॥ అనన్యార్పితయంతో మూం  
 యే బుధాః పర్మపాసతే ।  
 తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం  
 యోగక్షేమం పహమ్మహం ॥ 9

శ్లో॥ అథవా బహుత్వేన  
 కిం జ్ఞాతేన తవాక్షుక ।  
 విష్ణుభూహ మిచంకృత్సన్ని  
 మేహం సేన స్థితో జగత్ ॥ 10

శ్లో॥ మత్కర్మ కృన్మత్పరమో । మద్భక్త స్సంగవర్జితః ।  
నిర్వైరస్సర్వభూతేషు । యస్సమా మేతి పాండవ॥11

శ్లో॥ అనపేక్ష శుచి ర్దక్షః । ఉదాసీనో గతవ్యథః ।  
సర్వారంభపతిత్యాగీయో మద్భక్త స్సమేప్రియః॥12

శ్లో॥ యథా సర్వగతం సౌజ్ఞ్యే । దాకాశం నాపలిష్యతే  
సర్వత్రావస్థితో దేహే । తథాఽత్మా నోపలిష్యతే॥ 13

శ్లో॥ ప్రకాశంచ ప్రవృత్తిం చ  
మోహ మేవంచ పాణ్డవ ।  
న ద్వేష్టి సంప్రవృత్తాని  
న నిష్ప్రవృత్తాని కాంక్షతి ॥

14

శ్లో॥ అహం చైశ్వానరో భూత్వా  
ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః  
ప్రాణాపానసమాయుక్తః  
పచా మృన్నం చతుర్విధమ్ ॥

15

శ్లో॥ య శ్శాస్త్రవిధి ముత్సృజ్య  
వర్తతే కామకారతః  
న స సిద్ధి మవాప్నోతి  
న సుఖం చ షరాం గతిం ॥

16

శ్లో॥ అనుద్వేగకరం వాక్యం  
సత్యం ప్రియహితం చ యతే  
స్వాధ్యాయోభ్యసనం చైవ  
వాఙ్మయం తవ ఉచ్యతే ॥

17

శ్లో॥ సర్వ ధర్మా స్పృతిత్యజ్య  
మా మేకం శరణం వ్రజ  
అహం త్వా సర్వపాపేభ్యో  
మోక్షయిష్యామి మా శుచ ॥

18

## శ్రీరామరక్ష స్తోత్ర రత్నమ్

ఈశ్వర ఉవాచ !

శ్రీరామ రామ రఘునందన రామ రామ  
శ్రీరామ రామ భరతాగ్రజ రామ రామ  
శ్రీరామ రామ రణకర్కశ రామ రామ  
శ్రీరామ రామ శరణం భవ రామ రామ  
రామ రామ తవ పాద పంకజం  
చింతయామి భవబంధముక్తయే  
వందితం నరసురేంద్రమౌళిభిః  
ధ్యాయితం మనసి యోగిభిః సదా ॥  
లోకాభిరామం రణరంగధీరం  
రాజీవనేత్రం రఘువంశనాథం  
కారుణ్యపాత్రం కరుణాకరం తం  
శ్రీరామచంద్రం శరణం ప్రపద్యే ॥  
శిరో మే రాఘవః పాతు  
ఘోరం దశరథాత్మజః  
కౌసల్యో దృశౌ పాతు  
విశ్వామిత్ర ప్రేయః కృతీ ॥

ప్రమాణం పాతు ముఖత్రాతా  
ముఖం సౌమిత్రిపత్నయః  
జిహ్వం విద్యానిధిః పాతు  
కంఠం భరత పండితః ॥

2

స్కంధౌ దివ్యాయుధః పాతు  
భుజౌ భగ్నేశకార్ముకః  
కరా సీతావతిః పాతు

3

హృదయం జామదగ్న్యజిత్  
పార్శ్వే రఘువరః పాతు  
కుక్షి మిత్వాకుసంధనః

మధ్యం పాతు ఖరధ్వంసీ

నాభిం జాంబవదాశ్రయః

4

స్మగ్గీవేశః కటిం పాతు

నక్తిని హమమృత్పభుః

ఉడూ ర్మముత్తమః పాతు

గుహ్యం రక్షకులాంతకృత్

5

జానునీ సేతుకృత్ పాతు

బంధే దశముఖాంతకః

పాదౌ విభీషణ శ్రీవః

పాతు రామోఽఖిలం పపుః

6

రామరక్షాం పరేతే ప్రాజ్ఞః

పాపఘ్నం సర్వ కామదాం

యస్యాః పతన మాత్రేణ

సర్వారిష్టనివారిణమ్

7

వజ్ర పంజర నామేదం

యోరామకవచం పఠేత్

శ్రీరామ రక్షణా ద్భక్తో

అభతే జయమంగళం \*

8

మాతా రామో మృతా రామచంద్రః

స్వామీ రామో మత్సభా రామవేశః

సర్వస్వం మే రామచంద్రో దయాళుః

నాన్యం దేవం వై వ జానే న జానే॥

9

సంసార సాగరసముత్తరజైక మంత్రం

బ్రహ్మదియోగి మునిపూజిత సిద్ధ మంత్రం

దారిద్ర్య దుఃఖభవరౌగ వివాళమంత్రం

పండి మహాభయహరం రఘునాథ మంత్రం

“శ్రీరామరక్షా పర్వణి కవచం”

### తివ్రవచం చాక్షరి

శ్లో॥ నాగేంద్రహారాయ త్రిలోచనాయ

భస్మాంగరాయ మహేశ్వరాయ

విశ్వానరాయ శుద్ధాయ దిగంబరాయ

తస్మై నమః కారాయ నమశ్చివాయ \*

శ్లో॥ మందాకినీ సలిల చందన చర్చితాయ  
నందీశ్వర ప్రమదనాథ మహేశ్వరాయ  
మందార ముఖ్యబాహుపుష్పసుపూజితాయ  
తస్మై మ కారాయ నమశ్శివాయ ॥

శ్లో॥ శివాయ గౌరీవదనారవిందాయ  
సూర్యాయ దక్షాధ్వరనాశవాయ  
శ్రీనీలకంఠాయ పృషభధ్వజాయ  
తస్మై శి కారాయ నమశ్శివాయ ॥

శ్లో॥ వశిష్టకుంభోద్భవగౌతమాది  
మునీంద్రదేవార్చిత శేఖరాయ  
చంద్రార్కవైశ్వానరలోచనాయ  
తస్మై ప కారాయ నమశ్శివాయ ॥

శ్లో॥ యక్షస్వరూపాయ జటావరాయ  
పినాకహస్తాయ సనాతనాయ  
దివ్యాయ దేవాయ దిగంబరాయ  
తస్మై య కారాయ నమశ్శివాయ ॥  
పంచాక్షర మిదం పుణ్యం యః పఠే చ్ఛివసన్నిభౌ  
శివలోక మవాప్నోతి శివేన సహమోదతే ॥

శ్రీ గోస్వామి తులసీదాస కృత

శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా

శ్రీ గురుచరణ సరోజరజ, నిజమన ముకుర సుధారి ।  
వరణౌ రఘువర విమలయశ జ్ఞో దాయర ఫలచారి ॥

బుద్ధిహీన తను జానకై సుమిరౌ పవనకుమార్ !

బల బుద్ధి విద్యా దేహు మొహి హురహు కలేశ వికార్ ॥

1. జయ హనుమాన జ్ఞానగుణసాగర

జయ కపీశ తిహులోక వృజాగర

2. రామదూత ఆతులిత బలధామా ।

అంజనీపుత్ర వవన సుతనామ

3. మహావీర విక్రమ భజరంగీ

కుమత నివార సుమతి కేసరి

4 కంచన వరణ విరాజ సువేళా,

కాననకుండల కుంచితకేశా

5. హాథవజ్ర ఆరుధ్వజా విరాజై ,

కాంధేమూంజ జనేపూచాజై

6. శంకర సువన కేశరీనందన,

తేజస్వితాప మహాజగవందన

7. విద్యావానగుణీ ఆతి చాతుర,

రామ కాజ కరివేకో ఆతుర

8. ప్రభు చరిత్ర సునివేకో రసియా

రామలఖన సీతామనబసియా

9. సూక్ష్మరూపధరి సయహి దిఖావా,

వికటరూపధరి లంకజరావా

11. భీమరూపధరి అసురనంహరే,

రామచంద్రకే కాజుపవారే



11. లాయస శీవన లఖన జియాయే .  
శ్రీ రఘువీర హరఖి వురలాయే.
12. రఘువతి కిస్తి జహతబడాయీ,  
కహః భరత సమ ప్రియభాయీ
13. నహస పదన తుష్టరో యశగావైః,  
అనకహి శ్రీపతి కంతలగావైః,
14. ససకాదిక బ్రహ్మాడి ముషీశా,  
నారద శారద సహిత ఆహీశా
15. యమ కుబేర దిగపాలు జహతే,  
కవికోవిద కహీనకై కహతే
16. తుమ వుషకార సుగ్రీవహి కీన్హా,  
రామహిలాయ రాజపదదీన్హా
17. తుష్టరో మంత్ర నిభీషణమానా,  
లంకేశ్వర భయే సఖజగజ్జానా
18. యుగ సహస్ర యోజన పరభానూ,  
లీల్యో తాహి మధురభంజానూ
19. సక్రిధుముద్రికా మేలిముఖమాహీః,  
జలధిలాంఘికయే అచరజనాహీ
20. దుర్గమకాజ జగతకేజ్జతే,  
సుగమ అనుగ్రహ తుష్టరేతతేః
21. రామదుతరే తుమర భవారే,  
హోతన అజ్ఞా దిను పైతారే

22. సబసుఖలమై తుమ్మారీశరనా,  
తుమరక్షక కామకోడరనా
23. ఆపనతేజ సమ్మారో ఆపై  
త్రినో లోక హంకతేకాంపై
24. భూతపిశాచ నికటనహి ఆవై ,  
మహావీర జయనామసునావై
25. నాసై రోగ హరై సబపీరా  
జపత నిరంతర హనుమతవీరా
26. సంకట సే హనుమతవీరా  
మనక్రమ వచన ధ్యానజోలావై
27. సబపర రామరాయ సిర తాజా,  
తినకే కాజ సకల తుమ సాజా
28. బౌర మనోరథ జో కోయిలావై ,  
తాను అమిత జీవనఫలపావై
29. చారో యుగ పరతాపతుష్టారా,  
మై పరసిద్ధి జగతపుజియారా
30. సాధుసంతకే తుమరఖివారే,  
అసురసికందన రామదులారే
31. అష్టసిద్ధి నవనిధికే దాతా,  
అసంరదీన్త జానకీమాతా
32. రామరసాయన తుమ్మారేపాసా,  
సాదర తుమ రఘుపతికేదాసా

33. తుమ్మ రే భజన రామకోభావై  
జన్మజన్మకే దుఃఖబిసరావై
34. అంతకాల రఘుపతిపురజాయీ,  
జహాజన్మి హరిభక్త కహాయీ
35. బౌర దేవతా చిత్తన ధరయీ,  
హనుమత సేయి సర్వసుఖకరయీ
36. సంకట హస్తై మిలై సబపీరా,  
జో సుమిరై హనుమతబలవీరా
37. జైజైజై హనుమాన గోసాయీ,  
కృపాకరో గురుధేవకీనాయీ
38. యహ శతవార పాఠకర జోయీ,  
ఘటహి బంది మహాసుఖహోయీ
39. జో యహపడై హనుమాన చాలీసా,  
హోయసిద్ధి సాఖీ గోరీసా
40. తులసిదాస సదా హరిచేరా,  
కీజై నాథ హృదయమహాదేరా

పవన తనయ సంకట హరన మంగల మూరతిరూప్ ।  
రామ లఖన సీతాసహిత హృదయ బసహు సురభూప్ ॥

### శ్రీఅన్నపూర్ణాస్తోత్రమ్

శ్లో॥ నిత్యానందకరీ వరాభయకరీ సౌందర్య రత్నాకరీ  
నిర్ధూతాఖిల ఘోరపావనకరీ ప్రత్యక్షమాహేశ్వరీ ।  
ప్రాలేయాచల వంశపావనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ  
ఖిషాందేహి కృపావంజనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ ॥

శ్లో॥ నానారత్న విచిత్రభూషణకరీ హేమాంబరాడంబరీ  
ముత్తాహార విడంబమానవిలసద్వక్షోజ కుంభాంతరీ ।  
కాశ్మీరాగురు వాసిరాంగదుచిరా కాశీపురాధీశ్వరీ  
భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ ॥

శ్లో॥ యోగానందకరీ రిపుక్షయకరీ ధర్మైక నిష్ఠాకరీ  
చంద్రార్కానల భాసమానలహరీ త్రైలోక్యరక్షాకరీ ।  
సర్వైశ్వర్యకరీ తపఃఫలకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ  
భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ ॥

శ్లో॥ కైలాసాచల కందరాలయకరీ గౌరీహ్యుమాశాంకరీ  
కౌమారీ సిగమార్థగోచరకరీ హ్యోంకార బీజాక్షరీ ।  
మోక్షద్వారకవాటపాటనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ  
భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ ॥

శ్లో॥ దృశ్యాదృశ్యవిభూతి పావనకరీ బ్రహ్మాండభాండోదరీ  
లీలానాటకసూత్రఫలనకరీ విజ్ఞానదీపాంకురీ ।  
శ్రీవిశ్వేశమనఃప్రమోదనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ  
భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ ॥

శ్లో॥ అన్నపూర్ణే సదాపూర్ణే శంకరప్రాణవల్లభే ।  
జ్ఞానవైరాగ్యసద్వర్ధం భిక్షాందేహి చ పార్వతి ॥

శ్లో॥ మాతా చ పార్వతీదేవీ సీతాదేవీ మహేశ్వరః  
బాంధవాః శివభక్తాశ్చ స్వదేశో భువనత్రయమ్ ॥

[ఇతి శ్రీ మచ్ఛంకరాచార్య విరచితమ్]

## శ్రీ గంగాష్టకము

[శ్రీ శంకరాచార్య విరచితమ్]

1. భగవతి! తవ తీరే నీరమాత్రాశనోఽహం  
విగత విషయతృప్తః కృష్ణ మారాధయామి,  
సకలకలుషభంగే! స్వర్గ సోపానసంగే:  
తరళతరతరంగే! దేవి! గంగే! ప్రసీద.
2. భగవతి ! భవలీలామౌళిమాతే ! తవాంభః  
కణ మణుపరిమాణం ప్రాణినో యే స్పృశంతి  
అమరనగరనారీచామరగ్రాహిణీనాం  
విగత కలికలం కాతంకమంకే లురంతి.
3. బ్రహ్మాండం ఖండయంతీ హరశిరసి జటావల్లి  
మల్లాసయంతీ  
స్వర్లోకా దాపతంతీ కనకగిరిగుహగిండకైలాత్ స్థలంతీ,  
క్షోణీప్యషే లురంతీ దురితచయచమూర్నిర్భరం  
భర్తృయంతీ  
పాథోధిం హరయంతీ ! సురనగర సరిత్రావనీ నః  
పునాతు.
4. మజ్జన్మాతంగకుంభచ్యుతమదమదిరామోదమత్రాలిజాలం  
స్నానైః సిద్ధాంగనానాం కుచయుగవిగలత్కుంకుమా  
సంగపింగమ,  
సాయంప్రపాత ర్మునీనాం కుశకుసుమచయై శృన్న  
తీరస్థనీరం

పాయాన్నో గాంగ మంభః కరితలభకరాకాంతరం

హస్తరంగమ్.

5. ఆదా వాదిపితామహస్య నియమవ్యాపారపాత్రే జలం  
పశ్చాత్పన్నగళాయినో భగవతః పాదోదకం పావనమ్,  
భూయః శంభుజ్జూపిభూషణమణిర్జహ్నోర్మహర్షే రియం  
కన్యా కల్మషనాశినీ భగవతీ భాగీరథీ దృశ్యతే.

6. తైలంద్రా దవతారిణీ నిజజలే మజ్జజ్జనోత్తారిణీ  
పారావారవిహారిణీ భవభయశ్రేణీసముత్సారిణీ,  
శేషా హే రసుకారిణీ హరిశిరోవల్లీనశాకారిణీ  
కాశీప్రాంతవిహారిణీ విజయతే గంగా మనోహారిణీ

7. కుతో వీచి ర్వితిస్తవ యది గతా లోచనపథం  
త్వ మాపితా పీతాంబరపురనివాసం వితరసి,  
త్వదుత్సంగే గంగే ! పతతి యది కాయ స్తనుభృతాం  
తదా మాతః ! శాతకృతపపదలోభోఽవ్యతిలఘః.

8. గంగే ! త్రైలోక్య సారే ! సకలసుఖవదూధాత

విస్తీర్ణతోయే

పూర్ణబ్రహ్మస్వరూపే ! హరిచరణరజోహారిణి!

స్వర్గమార్గే,

ప్రాయచ్చిత్తం యది స్యాత్తవ జలకణికా బ్రహ్మ

హత్యాదిపాపే

కస్త్యాం స్తోతుం సమర్థ త్రిజగదఘహరే దేవి !

గంగే ! ప్రసిద.

9. మాతర్జాహ్నవి ! శంభుసంగవలితే ! మాలా నిధా

యాంజల

త్వత్తీరే వపుషోఽవసానసమయే నారాయణాంఘ్రి

ద్వయం,

సానందం స్మరతో భవిష్యతి మమ ప్రిణ

ప్రియాచోత్సవే

భూయా చ్చక్తి రవిచ్యుతా హరిహరద్వైతాత్మికా శాశ్వతీ.

10 గంగాష్టకమిదం షణ్ణాం యః పఠేత్ప్రయతో సరః

సర్వపాపవినిర్ముక్తో విష్ణులోకం సగచ్ఛతి.

## భారత మాతృ స్తవః

శ్లో॥ శ్రీ చక్రాంకిత విశ్వదవ్యనగిరీ సింహాసనా ధ్యాసినీం,  
అంకే లాటత రామకృష్ణ చరితాం,

బౌద్ధేనై ర్మండితాం, ।

అచార్య ప్రవరైశ్చ, నానక దయానందాదిభి

ర్నందితాం,

వందే భారతమాతరం, సురపరాం, వాత్సల్య

పూర్ణాం, ధరామే ॥

శ్లో॥ ప్రాచీనాద్రియశస్సుధా ధవళితోదీచీదిశా భూషితాం

గంగా, హైందవ, సింధు వార్ధిలహరీ గుంజద్గుణాశా

త్రయీం ।

మంగళ్యాం, మంయా చలానిలచలన్మాధ్వీసుమా

లంకృతాం

వందే భారతమాతరం, సురవరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం

ధరామ్ ॥

శ్లో॥ ఉర్వీహీరక తారహారతరళాం, స్వర్ణాద్వరి పర్వాఽమలాం

సస్మశ్మామల సుందరాం, ఫలభరాం, సర్వార్థ

సంసాధికామ్।

సత్కజ్ఞాన పరాక్రమైక నిలయాం, సర్గాఽపవర్గాస్పదాం

వందే భారతమాతరం, సురవరాం, వాత్సల్య పూర్ణాం,

ధరామ్ ॥

శ్లో॥ త్వాం దుర్గాం వశశస్త్రధారణకరాం, త్వామేవలక్ష్మీం,

వరాం

జ్యోహ్మాం, త్వాం, నిగమాగమాంచిత పథప్రస్థాన

విస్తారితాం

త్రింశతోక్తీణి సురేశ్వరైక పదవీ తీర్థాలయాంకృతా

వందే భారతమాతరం, సురవరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం,

ధరామ్ ॥

శ్లో॥ జ్యోత్స్నా శుభ్ర వితాన దీప్తపినే, దీవ్యత్పురే,

కందరే,

మృత్స్నా మోద సుగంధ బంధుర తనూ

రాజత్పృజా రంజితాం ।



హిందూ జీవన తత్వభావన, కళా, సాహిత్య

సంపద్యుతాం

వందే భారతమాతరం, సురషరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం,  
ధరామ్ ॥

శ్లో॥ ద్వారే, శ్రీహరిపాదపాద ముఖరే ధౌతాలయాధిష్ఠితాం,  
కన్యా పాదశిలావిలోల లహరీ గాయద్వివేకోదయాం ।  
కాషాయాంబరచుంబితాంబర యశః కాదంబిసీరేకనాం,  
వందే భారతమాతరం, సురషరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం  
ధరామ్ ॥

శ్లో॥ శ్రీ మద్విశ్వగురుత్వసత్వపదపీ విభ్రాజితాం, విప్రతాం,  
ఆర్కంకర్తు మశేషవిశ్వ మనిశం, కార్యం  
కరే కల్పితాం ।  
సర్వోర్వి కరణాగతాత్రి హరణాం, సర్వారి గర్వాపహం  
వందే భారతమాతరం, సురషరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం  
ధరామ్ ॥

శ్లో॥ విశ్వాఽ జేయ బలౌఘసాధన రతాం సౌశీల్యసంపూజితాం  
శౌయోవాయక మోక్షసాధకఫలే వీరచక్రతే సంస్థితాం ।  
సేవగనీర్వికృత కార్యసాధకవతిం, సద్ధర్మహృద్దీపితాం,  
వందే భారతమాతరం, సురషరాం, వాత్సల్యపూర్ణాం,  
ధరామ్ ॥

శ్లో॥ అష్టకం, భారతీధాత్మాః నిత్యం భక్త్యాపకర్తయే  
సర్వరాచరణేతేషాం బుద్ధస్సద్భక్త కామతే ॥

## మహాత్మర భావనలు

ఏకత

(ఒక దేవదేవుని పలువురు పలు నామములతో ఆరాధింతురు. ఎవరే పేరున ఆరాధించినను అది ఆ దేవదేవునికి చెందునని ప్రకటించుట హిందుధర్మ వైశిష్ట్యము)

శ్లో॥ యం తైవాః సముపాసతే శివ ఇతి -

బ్రహ్మేతి వేదాంతినో

బౌద్ధాః బుద్ధ ఇతి ప్రమాణపటవః - కర్మేతి నైయాయీకాః

అర్హస్మిత్కథ జై సశాసనరతాః - కర్మేతి మీమాంసకాః

సాయం నో విదధాతు వాంఛితఫలం -

త్రైలోక్యనాథో హరిః॥

శ్లో॥ త్రయీ సాంఖ్యం యోగం - పశుపతిమతం వైష్ణవ మితి

ప్రభిన్నే ప్రస్థానే పర మిద ముచి - సథ్య మితి చ

రుచీనాం పై చిత్రాత్ - ఋజుకుటిలనానాపథజుషాం

నృణా మేకో గమ్యః - త్వ మసి పయసా మర్జిత మివ

శ్లో॥ ఆకాశ త్పతితం తోయం - యథా గచ్ఛతి సా

సర్వదేవసమస్కారః - కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ॥

శ్లో॥ కి మస్థిమాలాం కిము కౌస్తుభం వా

పరిష్కరియాయాం బహుమన్యసే త్వం

కిం కాలకూటః కిము వా యశోదా

స్తన్యం తవ స్వాదు వద ప్రిభో! మే॥

శ్లో॥ శైవా వయం న ఖలు తత్ర విచారణీయం  
పంచాక్షరీజపపరా నితరాం తథాపి  
చేతో మదీయ మతసీసుసుమావభాసం  
స్మేరాసనం స్మరతి గోపపథూకిశోరం ॥

ధర్మము

ఏది ధర్మము ?

శ్లో॥ ధారణా ధర్మ మిత్యాహుః - ధర్మో ధారయతే ప్రజాః  
య త్స్యాద్ధారణసంయుక్తం । స ధర్మ ఇతి నిశ్చయః॥

శ్లో॥ స త త్పురస్య సందధ్యాత్ । ప్రతికూలం య దాత్మనః  
ఏష సంక్షేపతో ధర్మః - కామా దన్యః ప్రవర్తతే॥

సనాతన ధర్మ లక్షణము లేవి ?

శ్లో॥ సత్యం దమః తప శ్శౌచం - సంతోషో హ్రీః  
క్షమార్జవమ్

జ్ఞానం శమో దయా ధ్యానం - ఏష ధర్మ స్సనాతనః॥

ధర్మము పలన లభించున దేమి ?

శ్లో॥ ధర్మా దర్శః ప్రభవతే - ధర్మా తృభవతే సుఖం  
ధర్మేణ లభతే సర్వం - ధర్మసార మిదం జగత్॥

ధర్మము నేల త్యజించరాదు ?

శ్లో॥ ధర్మ ఏవ హతో హన్తి - ధర్మో రక్షతి రక్షితః  
తస్మా ధర్మో న హంతవ్యో - మా నో

ధర్మోహతోవధీత్ ॥

ఏల ధర్మపరుడవు కావాలి ?

శ్లో॥ సుఖార్థాః సర్వభూతానాం - మతాః సర్వప్రవృత్తయః  
సుఖం చ న వినా ధర్మం - తస్మాద్ధర్మపరో భవేత్ ॥

ఏ వయసున ధర్మపరులం కావాలి ?

శ్లో॥ యువై వ ధర్మశీల స్సాన్యైః - అనిత్యం ఖలు జీవితమ్  
కోహి జానాతి కస్యాద్య - మృత్యుకాలో భవిష్యతి ॥

దానం

‘ఉపార్జితానాం విత్తానాం త్యాగ ఏవ హి రక్షణం’ -  
సంపాదించిన విత్తమునకు త్యాగ మొక్కటియే రక్షణమని  
హిందూత్వ ప్రబోధము. దైవ ధర్మ కార్యములకు, దీన  
దుఃఖితుల సేవకొరకు దానము కర్తవ్యము. అంతేకాదు.  
హిందూసమాజ పునరుద్ధరణకు, హిందూధర్మ ప్రచారము  
నకు ఎల్లరు దానము చేయుచుండుట కర్తవ్యము

శ్లో॥ పిబంతి సద్యః స్వయం మేఘ నాంభః

ఖాదంతి న స్వాదుఫలాని వృక్షాః

పయోధరా స్సస్య మదన్తి నైవ

పరోపకారాయ సతాం విభూతయః ॥

శ్లో॥ హస్తస్య భూషణం దానం - సత్యం కంఠస్య భూషణం

శ్రోతస్య భూషణం శాస్త్రం - భూషణైః కిం

ప్రయోజనం ॥

శ్లో॥ ధర్మో జీవదయాతుల్యో - న క్వాపి జగతీరతే

తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన - కార్యా జీవదయా నృభిః ॥

శ్లో॥ తపః పరం తృతయుగే - తేతాయాం జ్ఞాన ముచ్యతే  
ద్వాపరే యజ్ఞ మిత్యాహు - ర్దాన మేవ కలౌ యుగే ॥

శ్లో॥ యస్మిన్ జీవతి జీవంతి - బహవ స్స తు జీవతు  
కాకోఽపి కిం న కురుతే - చంచ్వా స్వోదిరపూరణం ॥

శ్లో॥ అదాన దోషేణ భవే ద్దర్శితః - దర్శిత దోషేణ  
కరోతి పాపం

పాపా వవశ్యం సరకం ప్రయూరి -

పునర్దర్శితో పునరేవ పాపీ ॥

## సామాజిక జీవనం

(సామాజిక జీవనమున స్పృశ్యా స్పృశ్యవిభేదము  
తగదని హిందూత్వ సందేశము.)

సంగచ్ఛద్వం సందపద్వం-సంవోమనాంసి జానతామ్

దేవాభాగం యథాపూర్వే-సంజానానా ఉపాసతే.

సమానో మంత్రః సమితిస్సమానీ, సమానంమనః

సహచిత్తమేషామ్

సమానం మంత్రమభి మంత్రయేవః, సమానేన

వోహవిషాజుహోమి

సమానీష ఆ కూతిః-సమానీ హృదయానివః

సమానమస్తు వోమనో-యథావః నుసహోసతి

మాభ్రాతా బ్రాతరం ద్విక్షన్-మాస్వసార ముతస్వసా

సమ్యంచ సవ్రితా భూత్వా-వాచం వదతభద్రయమ్ ॥

- శ్లో॥ దేవయాత్రావివాహేషు-యజ్ఞ ప్రకరణేషు చ  
ఉత్సవేషు చ సర్వేషు-స్పృష్టా స్పృష్టి ర్న విద్యతే॥
- శ్లో॥ ఫలే కాష్ఠే రథే మంచే-నౌకాయాం పశువృక్షయోః  
తృణేషు బరసంఘాతే-స్పర్శదోషో న విద్యతే॥
- శ్లో॥ విష్ణ్వాలయాంతికస్థానాం-తత్సేవార్థ ముపేయషాం  
స్పర్శ స్పర్శాపగా స్నానాత్-ఆతిరిక్తతమో మతః ॥
- శ్లో॥ ఉత్సవే వాసుదేవస్య-యస్మాన్మిత స్పర్శశంకయా  
స్పర్శస్థా పితర స్తస్య-వతంతి నరకే షణ్ణాత్॥

### చతురాశ్రమములు

(బాల్యమున విద్యాభ్యాసము, బ్రహ్మచర్యము, యౌవనమున గృహస్థాశ్రమము, వార్ధక్యమున మునివృత్తి, అంత్యమున సన్యాసయోగము హింసలు ప్రతిపాదించిన ఆదర్శ జీవనవిధి.)

శ్లో॥ శైశవేభ్యస్త విద్యానాం - యౌవనే విద్యయైషినాం  
వార్ధకే మునివృత్తీనాం-యోగేనాంత్యే తనుత్యజాం॥

### పంచ ఋణములు

(మన జీవితములు ఐదుగురికి ఋణపడియున్నవి. ఆ ఋణములను తీర్చుకొనుటలోనే మానవ జీవితమునకు జౌన్నత్యమున్నదని హిందూ సమాజ సందేశం. పంచ యజ్ఞముల అర్చయమిట్లు చేసికొనదగియున్నది )

దేవ ఋణం : మనకి జీవితము ప్రసాదించిన పరమేశ్వరుని నిరంతరం స్మరించుటద్వారా మాత్రమే ఈ

ఋణము నుండి విముక్తులఁ కాగలము.

ఋషిఋణము : మనకు లభించిన సంస్కృతీ విజ్ఞానాదులు పూర్వఋణులు ప్రసాదించినవి. వానిని అనుసరించుచు భావితరములకు అందించుటలోనే ఈ ఋణము నుండి విముక్తి.

పితృఋణం : మనకి తనువును పంశమును ప్రసాదించినది మన పితరులు. ఈ పంశమును వృద్ధిచేసుకొనుటయే గాక, మన సంతతి హిందూ ధర్మమునకు దూరము కాకుండా శ్రమించుటలోనే ఈ ఋణమునుండి విముక్తి.

కౌతఋణం : మన జీవనయాత్రలో సాయపడు పశు, పక్షి, వృక్ష, క్రిమి కీటకాదు లెన్నిటికో మనముఋణపడి యున్నాము. వాటియెడ ఆహింస, దయ, వానికై ఆహారాది వితరణము ఆ ఋణమునుండి విముక్తి సాధనములు.

మనుష్యఋణం : దీనిని సమాజ ఋణం అనవచ్చు. సమాజము వల్లనే మనకు సుఖ జీవనము జరుగుచున్నది. అందువల్ల సమాజ సంక్షేమ కార్య కలాపములకై కృషిచేయుట, దీనుల, దుఃఖితుల సేవ, ఉపేక్షిత జన సేవల ద్వారా ఈ ఋణ విముక్తికి ప్రయత్నించవలెను.

## ఆరోగ్య సాధన

[మానవ జీవితమును గురించి అత్యంత శాస్త్రీయంగా ఆలోచించి ఇహ పర సుఖానందదాయకమగు సూత్రములను ప్రతిపాదించిన ఘనత మన ప్రాచీన ఋషిమున్యాయులది. ఆరోగ్యప్రదమగు జీవనమునకు సంబంధించి ఆయుర్వేదాది గ్రంథముల ద్వారా ఆ మహానీయులు చెప్పినవి కొన్ని ఇచట క్లుప్తముగా చెప్పబడుచున్నవి. స్థలాభావముచే సంస్కృత శ్లోకములు ఈయబడుటలేదు ]

1. సూర్యోదయమునకు పూర్వమే బ్రాహ్మముహూర్తమున లేచి ప్రశాంత చిత్తముతో ప్రార్థనాదికములు చేయవలెను.
2. రాత్రి భద్రపరచిన ఎనిమిది పుడిసెళ్ళ నీటిని తెల్లవాడు రూమున త్రాగిన వాతపిత్తశ్లేష్మములు హరించును. నూరేండ్లు సుఖజీవనము సాద్యమగును.
3. (చన్నిటి) స్నానమువలన శుభ్రతయేగాక పైత్యము, దాహము మేహములు అణగుట, అగ్నిదీప్తి, రాతువృద్ధి, తేజస్సు, దీర్ఘాయువు కలుగును. భోజనానంతరము స్నానము తగదు. తైలాభ్యంగనము సర్వాంగములకు హృష్టిని కల్గించును.
4. సునస్సును సదా నిర్మలముగా, ప్రశాంతముగా నుంచుకొనుటయు ఆరోగ్యమున కత్యంతావశ్యకము.



5. ఉదయము రుహములోపల జీర్ణరసములుత్పత్తియగు సమయము గాన ఆలోపున ఆహార సేవనము అనారోగ్య కరము. రెండు రుహముల లోపల భుజింపవలెను. ఆ తర్వాత భుజించుట బలక్షయము.
6. భోజనమునకు ముందు అల్లము (శొంఠి) సైంధవ లవణము కలిపి స్వీకరించుట వలన అరుచి తొలగి, జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.
7. భోజనమునకు పూర్వము కాళ్ళు చేతులు కడిగి, షుభ్ర వస్త్రములను ధరించి సమతలముపై సుఖాసనమున సమముగా కూర్చొని వివిధ రసములుగల యాహారమును శీఘ్రముగా మిశితముగా సేవించవలెను. నడచుచుగాని, నిలిచిగాని. ఏమియు సేవించరాదు. (పాశ్చాత్యరీతులు ఆరోగ్యప్రదములుగావని గ్రహించనగును) ఆకలిలేనిది భుజించరాదు, విషమ భోజనము, విరుద్ధ పదార్థములు తగవు. భోజన సమయమున చర్చలు, ఉద్వేగములు, ఈర్ష్య, భయ, కోప, లోభ, దైన్యాదులుతగవు. దాని వలన ఆహారము విషతుల్య మగును. భగవంతుని స్మరించి ఆహారము స్వీకరించవలెను. భోజనానంతరము కొలది విశ్రాంతి, నడక తగునుగాని ఉద్వేగ పూరితములగు చర్యలు తగవు.
8. పథ్యాహార విహారములు సాధన చేసిన పారికి బాషధముల అవశ్యకత సాధారణముగా నుండదు.

9. నిత్యము తగినంత శాస్త్రీయ వ్యాయామమువలన శరీర  
లాఘవము, పనులలో సామర్థ్యము, సైర్యము, కష్ట  
సహిష్టుత, దోషనాశనము, అగ్నిదీప్తి - ఇత్యాదులు  
కలుగును.
10. రాత్రివేళ పరిమిత నిద్రావశ్యకము. నిద్రకుపూర్వము  
భగవద్ధ్యానము, ప్రశాంత మనస్కత ఆవశ్యకము.

### ప్రకృతి పంచతంత్రము

1. దినమునకు రెండు భోజనములు 2. దినమంతటి  
తోను రెండు శేర్లు నీరు త్రాగుట. 3. ప్రతిదినము ఒకగంట  
వ్యాయామము. 4. ప్రతి దినము రెండు వేళల ప్రశాంత  
చిత్తముతో దైవధ్యానము. 5. వారమునకొక రోజు ఉప  
వాసము-ఆరోగ్య పంచతంత్రమనిప్రకృతి వైద్య ప్రచారకుల  
ప్రబోధము. మీకు చక్కని నిద్రవస్తుందా? మీ పొట్టవై శాల్యం  
రొమ్మ వై శాల్యాన్ని మించి ఉన్నదా? మీకు మంచి ఆకలి  
ఉంటున్నదా? మీరు మీ పనులను మనస్ఫూర్తిగా ఉల్లాసముతో  
చేయగలుగుతున్నారా? మృదుమధుర భాషణ చేయగలుగుతున్నారా?  
అత్మపరీక్షకై ఈ ప్రశ్నలను వేసుకొనవలెనని, ఇందుకు  
తగిన సమాధానములు రాకపోతే అలవాట్లను స్వర్థచేసుకొనవలె  
నని, ఆరోగ్య పంచతంత్రమును పాటించవలెనని ప్రకృతి  
వైద్యుల సూచన.

## యోగ వ్యాయామము

కేవలము ఐదే ఐదు సాధారణ ఆభ్యాసముల ద్వారా శ్రీ పురుషులు, బాలబాలికలు సంపూర్ణారోగ్యముతో నుండవచ్చును. నిత్యమూ 5వి తప్పక సాధన చేయదగినవి. అనారోగ్యమందు, ఇతర విశేష సందర్భములలో నిలుపవచ్చును: తెలిసిన వారి సలహాను పొందవచ్చును.

### శ్వాస వ్యాయామము

సుఖాసనమున కూర్చుండి మెల్లగా శ్వాస కోశముల నెందుగా గాలి పీల్చుకొని సాభ్యమయినంత సేపు నిలిపివుంచి, తర్వాత వీలున్నంత మెల్లగాపూర్తిగా గాలిని విడువవలయును. ఇట్లు నిత్యము, 5, 10 నిమిషములు చేయుట శరీరమునకు, మనస్సునకు ఎంతో మేలుచేయును. మనస్సును ఇష్టదై వముపై ఏకాగ్రము చేయవలెను.

### పద్మాసనము-1

హాయిగా, నిటారుగా, ఆనందముగా కూర్చొనవలెను. సుఖముగ సహజముగ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసములు జరుపవలెను. పద్మాసనమున కూర్చుండి దృష్టిని భృకుటివద్ద కేంద్రీకరించి యుంచుట వలన ఏకాగ్రత యలవడును. కొందరు ఇష్ట దేవతను స్మరించుటయును కలదు. పిన్నలలో విద్యాభ్యాసము నకు గాని పెద్దలలో ధ్యానమునకుగాని ఇది చాలావలసరము.

## పశ్చిమోత్తానాసనము-2

పేరు పెద్దదైనా, చాల తేలికయగు, ప్రయోజనకరమగు ఆసనము మొదట వీలున్నంతవరకే నడుము వంచవచ్చును. కాలక్రమములో మెల్లగా ఎక్కువగా వంచవచ్చును. తొందరపడ నవసరములేదు. వెన్నెముక, నరములు, కండరములు ఎంత ప్రయోజనం పొందేది, శరీరము మృదువుగా రబ్బరు వలె ఎట్లు స్వాధీనమగునది ఎవరికి వారు అనుభవించి తెలుసుకొనవచ్చును. వంగియున్నప్పుడు గాలిని నిలిపి ఉంచి మరల కూర్చొనగానే పీల్చవచ్చును. ఇట్లు 20, 25 సార్లు వంగుచు లేచుచు ఈ సాధన చేయవచ్చును. దీనివల్ల ఉదర ప్రాంతము, మూత్రపిండములు అన్ని శక్తివంతము లవుతాయి. మలబద్ధకము, అగ్నిమాంద్యము ఏమీ ఉండవు. ఉదరమునందలి పదార్థములు ఆవశ్యకమగు సంచలనము పొందును. పొత్తికడుపు చక్కనగును మొలలు, మధుమేహము దరిచేరవు. 'లంబెగో' అను నడుము నొప్పి వ్యాధి ఏ వయసులోనూ రాదు.

## సర్వాంగాసనము-3

ఇది చాల గొప్ప ఆసనము. సర్వాంగాసనమును పేరునుబట్టి దీని ప్రయోజనము అర్థము కాగలదు.

శరీరమందలి గ్రంధులలో గల అతిముఖ్యమైనదగు థైరాయిడ్ గ్రంధికి ఇది సంజీవని వంటి ఆసనము రక్తి ప్రసరణము నరములు, శ్వాసయంత్రాంగము, ఇతర

గ్రంథులు, మూత్రపిండములు, లివరు, స్త్రీను మున్నగునవి అన్నియు దీనివలన ఆద్భుత ప్రయోజనమును పొందును. వెన్నెముక చక్కని స్థితిలో ఉండును. ఎముకలు పెరుగు బారవు. నరములు బలముగా స్వాధీనమున ఉండును. జీర్ణావయవములు చక్కనగును. శ్రీలలో గర్భకోశము దృఢతరమగును. అగ్నిమాంద్యము, మలబద్ధకము ఇత్యాదులకు అవకాశముండదు బ్రహ్మచర్యమునకు ఉపయోగకరము

మొదట వెల్లకిలా కాళ్ళు జాపి పడుకొని, తర్వాత కాళ్ళు వంచకుండా మెల్లగా రెండుకాళ్ళను జంటగా పైకి ఎత్తి, సుఖముగా సాధ్యమయినంతసేపు (అది రెండు నిమిషములుగాని, 20 నిమిషములుగాని) ఉంచి తర్వాత, మళ్ళీ కాళ్ళను వంచకుండా జంటగా గించాలి. శ్వాస సహజముగా సుఖముగా జరపాలి.

#### శీర్షాసనము-4

ఆసనములలో రాణివంటి దీఆసనము. తలపై నిలచుట ఈ ఆసన లక్షణము. వేయడం అనుకున్నంత కష్టం కాదు. నేలమీద అరచేతులలో తలనుంచి, మొదట నడుము ఎత్తి తర్వాత కాళ్ళు పైకి చాచవలెను. ఇదంతా ఎంతో మెల్లగా క్రమంగా చేయాలి. ప్రశాంతంగా ఉండాలి. పడిపోతామని భయముంటే మొదట స్నేహితుని సాయంగాని, లేదా గోడసాయంగాని పొందవచ్చును. ఏమిభయంలేదు.

మొదట 15-20 సెకన్లు అలా నిలిచి ఉంచాలి. కాలక్రమంలో 15-20 నిమిషాల వరకు వెళ్ళవచ్చు.

దీని ప్రయోజనము నేమని చెప్పాలి? మెదడుకు రక్తం ప్రవహిస్తుంది. పోనిమే ఉత్తేజిత మవుతుంది. మెదడు బలపడుతుంది అలోచనాశక్తి, అలోచనాబుద్ధి అన్నీ పెరుగుతాయి. మతిమరుపు పోతుంది. గుండె చక్కగా పని చేస్తుంది. మెదడుతో పనిచేసేవారు, విద్యార్థులు దీని ప్రయోజనం ఎంతైనా పొందవచ్చు. రక్తశుద్ధి, నరముల శక్తి దీనివల్ల సాధ్యం. కన్ను, ముక్కు, తల మున్నగు వానికి సంబంధించిన వ్యాధులకు అవకాశంలేదు ఇక గుండె, శ్వాసకోశములు మున్నగువానికి ఎంత ప్రయోజనమో చెప్పనక్కరలేదు. చివరకు జుట్టు నెరయుట ఊడుట వంటి వానికి సైతము ఇది నివారణే. చెప్పుకొంటే అది ఉన్నది దీని ప్రయోజనము. అయితే ఇది ఎక్కువ సేపు, ఎక్కువ సార్లు వేయదగదు. అట్లే గుండె నత, శ్వాసకోశ వ్యాధులున్నవారు తెలిసిన వారి సలహా పొంది ఆచరించాలి.

ఇవి సాధారణంగా ప్రతివారూ-గృహస్థులు కూడ-తగిన మోతాదులో ఆచరించవగినవి. శరీరం ఎక్కువ అలసి పోకుండా ఆ మోతాదు యధావకాశంగా పెంచుకోవచ్చు గమనించవలసిన విషయమేమంటే ... ఈ సాధనాలు శారీరక మానసికాభివృద్ధికేగాక, మనకు తెలియకుండానే ఆధ్యా

త్మికాభివృద్ధికి కూడా ఉపయోగిస్తాయి. దీనివల్ల మనకు కలిగే శక్తి-మన నిత్యకర్మలలో కూడా - అనగా చదువు, ఉద్యోగం, పనిపాటలలో కూడా ఎంతో ఉపయోగిస్తుంది, వీనికి వ్యయములేదు. స్థలపు సమస్యలేదు. ఏ డాబా అయినా, ఏ దొడ్డి అయినా, గాలివచ్చే ఏ గది అయినా చాలు. మెత్తని కంబళి వంటిది ఉంటే చాలు. ఉదయం. సాయంత్రం ఒక అరగంట లేదా గంట సమయం చేస్తే చాలు. శీతాకాలం వర్షాకాలములలో కొంచెం ఎక్కువసేపు చేయాలి. బాల్యము నుండి ఆరంభించి వార్ధక్యం వరకు చేయవచ్చు.

ఈ సాధనలతో శరీరారోగ్య మంతయు కాపాడుకొన వచ్చనిన అతిశయోక్తికాదు. సర్వాంగ, పశ్చిమోత్తాన, శీర్షాసనములనే మూడింటిని నేను వేలమందికి ఉపదేశించా నన్నారు శ్రీస్వామి శివానందులు. పైమాదిరి తేలిక ప్రిణా యామము, పద్మాసనము, సర్వాంగాసనము, శీర్షాసనము ప్రతివారికి ఈ నాల్గు ఆభ్యాసాలుంటే సాధారణ వ్యాధు లేమీ రావని, జాతీయారోగ్యమే బాగుపడుననిపిస్తుందని అన్నా రొకసారి పరమ పూజనీయ శ్రీ గురుజీ.

### సూర్యనమస్కారములు

పై ఆసనములు వేయనివారు సూర్యనమస్కారములు ఆచరించవచ్చును. (ఒకే రోజున రెండూ చేయుట మంచిది కాదు.) భారతీయ విజ్ఞానపు ఔన్నత్యమును చాటు మహారత్త యోగవ్యాయామము సూర్యనమస్కారములు. ఇందు

రెండు భాగములు, ఒకటి; మంత్రము, రెండు పది  
యంశములుగల వ్యాయామయోగము. సమగ్రయోగ  
వ్యాయామ మిది. సూర్యాభిముఖముగా నమస్కార స్థితి  
యందు ఒక్కొక్క మంత్రము చొప్పున బిగ్గరగా పఠిం  
చుచు ఒక్కొక్కసారి యోగవ్యాయామము చేయవలెను.

మంత్రము చదువుట అనేక మానసిక ప్రయోజనములకు  
హేతువు. ఆ మంత్రము లివి :

1. ఓం హ్రీం మిత్రాయ నమః
2. ఓం హ్రీం రవయే నమః
3. ఓం హ్రీం సూర్యాయనమః
4. ఓం హ్రీం భానవే నమః
5. ఓం హ్రీం ఖగాయ నమః
6. ఓం హ్రీం పూష్టే నమః
7. ఓం హ్రీం హిరణ్యగర్భాయ నమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః
9. ఓం హ్రీం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం హ్రీం సవిత్రే నమః
11. ఓం హ్రీం అర్కాయ నమః
12. ఓం హ్రీం భాస్కరాయ నమః
13. ఓం హ్రీం హ్రీం మిత్రరవిభ్యాం నమః
14. ఓం హ్రీం హ్రీం సూర్యభానుభ్యాం నమః



15. ఓం హ్రౌం హ్రః ఖగపూషభ్యాం నమః
16. ఓం హ్రౌం హ్రీం హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యాం నమః
17. ఓం హ్రౌం హ్రైం ఆదిత్యసవితృభ్యాం నమః
18. ఓం హ్రౌం హ్రీః అర్కభాస్కరభ్యాం నమః
19. ఓం హ్రౌం హ్రీం హ్రౌం హ్రైం మిత్ర రవి సూర్య  
భానుభ్యో నమః
20. ఓం హ్రౌం హ్రీః హ్రీం హ్రీం ఖగ పూష హిరణ్య  
గర్భ మరీచిభ్యో నమః
- 21.. ఓం హ్రౌం హ్రైం హ్రౌం హ్రీః ఆదిత్య సవిత్రర్క  
భాస్కరేభ్యో నమః
22. ఓం హ్రీం హ్రీం హ్రౌం హ్రైం హ్రీః ఓం హ్రీం  
హ్రీం హ్రౌం హ్రైం హ్రౌం హ్రీః మిత్ర రవి  
సూర్యభాను ఖగ పూష హిరణ్యగర్భ మరీచాదిత్య  
సవితార్క భాస్కరేభ్యో నమః॥
23. 24. పై మాదిరి (అనగా 22తో వలె)
25. ఓం సవిత్రే సూర్యనారాయణాయ నమః

ఇవి బిగ్గరగా, స్పష్టముగా సుదీర్ఘముగా. సంపూర్ణముగా సరిగా చదువదగిన మంత్రములు. తెలిసిన వారిచే చెప్పించుకొనుట మంచిది. ఇవి ఏవో అక్షరముల సముదాయము కాదు. అద్భుత ప్రయోజనము గల మంత్రములని అనుభవముతో తేలికగా గ్రహించవచ్చును.

## మంత్ర ప్రయోజనములు

ఓం :

అనునది బిగ్గరగా బొడ్డు నుండి పూర్ణముగా ఉచ్చరించుట వలన కంఠనాళములు, హృదయము, ఉదరము, మెదడు మున్నగునవి అన్నియు ఉత్తేజితములగును. ఇది నాభియందున్న మణిపూరక చక్రమును ప్రకాశింపజేయును.

హ్రీం :

హృదయమునుండి వెలువడును వాయునాళము, గొంతు, గుండె, పొట్ట, మెదడులనువానికి బలమిస్తుంది. శ్వాసకోశముల పై భాగమును బలపరుస్తుంది; ఆహార నాళము తోని విషక్రిములను నశింపజేస్తుంది; పరిశుద్ధరక్తమును. హృదయము నుండి శరీరమంతటికి వ్యాపింపజేస్తుంది. ఉబ్బసం, క్షయ వ్యాధులను రాసీయదు. హృదయస్థాపమందున్న అనాహత చక్రమును ప్రకాశింపజేయును.

ప్రీం :

కంఠమునుండి వెలువడును. కంఠము, అంగిలి ముక్కు, రొమ్ము, హృదయము, జీర్ణకోశములకు పుష్టినిచ్చును. శ్వాసకోశములందు ఆహారనాళములందు ఉండు కఫాదులను భేదించి బయటకు గెంటును. సమస్త కంఠ వ్యాధులకు, టాన్సిల్స్ మున్నగు వాని నివారణకు మంచిది.

యౌవనము కలిగిస్తుంది. కంఠమంచున్న విశుద్ధచక్రమును ప్రకాశింపజేస్తుంది.

ప్రశ్న :

నాభి నుండి వెలువడును. లవరు, స్త్రీను. ఉదరము, ఆంత్రములు, పొత్తికడుపు, జననేంద్రియములు మున్నగు వానిని చూచిది. శ్రీ లీ యక్షతము సుచ్చరించుట పొత్తి కడుపు బాధలు, ముట్టుకుట్టు నొప్పి మున్నగువాని నివారణకు చాలా ఉపయోగకరము.

ప్రశ్న :

మూత్ర పిండములకు పుష్టినిచ్చును. మూత్ర సంబంధమైన సమస్త వ్యాధుల నివారణకు, నపుంసకత్వము పండ్యత్వ వివారణకు ఇది చాలా ఉపయోగకరము. స్నాధిష్ఠాన చక్రమును ప్రకాశింపజేయును.

ప్రశ్న :

మూలాధారమునుండి వెలువడును. మలకోశము ఆసనమును, మూత్రపిండములు మున్నగువానిని ఆరోగ్య పరచును. మలబద్ధము, మూత్రవ్యాధులనుండి కాపాడును. మూలాధారచక్రమును ప్రకాశింపజేయును. కుండలిసిశక్తిని మేలుకొలుపును.

ప్రహః :

ఇది ఒక విధముగా అన్ని భాగములకు ప్రయోజన కరము. కంఠము, రొమ్ము, గుండె, ఉదరము, అంత్రములు మున్నగునవి యన్నియు దీనివలన సంచలనము నంది వానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, గుండెదడ నీరసము మున్నగువాని నన్నింటిని నివారించును.

ఈ విషరములను గమనించినప్పుడు ఈ మంత్రముల వెనుక ఎంతెంత శాస్త్రీయవిజ్ఞానము, అవసరమున్నదో అర్థమవుతుంది. మొదట ఎవరి నుండైన చక్కని శుచారణ విధానము నెరుగుట యుక్తము. అయితే సూర్యనమస్కారము లుండి యొక అంశము మాత్రమే. నమస్కారస్థితిలో ఉండి ఒక మంత్రము నుచ్చరించి తర్వాత క్రిమముగా శారీరకయోగమును చేయవలెను. (అరోగ్యము తక్కువగా నున్నప్పుడు). గర్భిణీస్థితిలోను, పండువృద్ధులు శారీరక వ్యాయామములను మినహాయించి ఈ మంత్రభాగమే ఆచరింతురు. కొందరు ప్రత్యేక కారణములందు ఈ మంత్రము లనే 108 సార్ల వంతున చేయుటయు కలదు సాధారణముగా ప్రతివారు పై మంత్రములను, తర్వాత ఈ క్రింది శారీరక సాధనమును యథాశక్తి ఆచరించవలెను.

సూర్యనమస్కారము :

అవస్థానం శానువాసం తత స్ప్వర్ణర్ణనిరీక్షణమ్ ।

చపుస్తులితపూర్వం చ సాష్టాంగనమనం వరమ్  
 షష్టం కశేరుసంకోశం కశేరో ర్విస్తర స్తతః  
 పులరూర్ధ్వేషణాదీనాం ప్యుత్క్రిమం క్రిమ భవేత్  
 ఇత్యేతై రాసన్తైః తుర్జాత్ సూర్యోపాసనం నరః ॥

సూర్యనమస్కారమందలి దశస్థితులు ఈ శ్లోకము  
 కందు వివరింపబడినవి. ఇందుకు కొద్ది భేదముతో చేయు  
 సంప్రదాయములును లేకపోలేదు. ఈ శ్లోకము ప్రకారము  
 జరుగు సూర్యనమస్కారము లివి :

1. అవస్థానం : నీటారుగా కాళ్ళు చేతులు కలిపి దృఢ  
 ముగా నిలిచి నమస్కారయోగమునందు శ్వాసను పూరించి  
 పొట్టను లోతుకు పోనిచ్చి, దృష్టిని నాసికాగ్రముపై నిలిపి  
 యుండుటెను. తర్వాత మొదట మంత్రమును పఠించి  
 పెదిమలు కలిపి రెండవ దశకు పోవలెను. ఈ ప్రథమ  
 దశవలన కాళ్ళు, చేతులు, వెన్ను, నడుము, ఉదరము, భుజ  
 ములు, వ్రేళ్ళు, మెడ, మెడకండరములు, నరములు. వివిధ  
 గ్రంధులకు వ్యాయామ మగును. జీర్ణశక్తి పెరిగి మల  
 బద్ధము హారణమగును

ఈ స్థితియందు చేతులెత్తు సాష్టాపదాయము కలదు.

2. జానునాసనము : శ్వాసను విగించి పంగవలెను.  
 అరచేతులు నేలకు, ముక్కు మోకాళ్ళకు, తగులు వరకు

వంగవలెను. శ్వాసను వదలవలెను, మోకాళ్ళు వంచరాదు.

దీనివలన ఆంత్రములు, నడుము, తొడలు మున్నగు వానికి వ్యాయామము లభించును.

3. ఊర్ధ్వక్షణము : ఎడమ కాలును వెనుకకు జాపి ఊర్ధ్వముఖముగా చూచుచు ధృఢముగా ఉండవలెను. శ్వాసను పూరించవలెను. పొదములు, వెన్ను, కటిప్రదేశము, మెడ, కంఠమునకు దీనివలన వ్యాయామము లభించును. అట్లే లివర్, స్ప్లీన్లకు ప్రయోజనము కలుగును.

4. తులితఃపువు : శరీరమంతయు ఒక సరళ రేఖలై నుండి, దృష్టిని క్రిందకు దించి చేతులపై కాలి వేళ్ళపై మోపి ఉంచవలెను.

వేళ్ళు, చేతులు, మెడ, నరములు బలపడును.

5. సాష్టాంగము : అరచేతులు, ముక్కు, రొమ్ము, మోకాళ్ళు కాలి వేళ్ళు నేల నానునట్లుండవలెను. పొట్టను తోపలకు లాగి గాలిని ముక్కుతో విడువవలెను. థైరాయిడ్ గ్రంధికి, మణికట్టు, చేతులు, కాళ్ళు, కీళ్ళు మున్నగునవి అన్నియు వ్యాయామము పొందును.

6. కశేరు సంకోచనము : శరీరము విల్లువలె వెనుకకు పంచి ఊర్ధ్వముగా చూడవలెను గాలిని పీల్చవలెను. గొంతు, మెడ కండరములు, నరములు, గ్రంధులు వ్యాయామ మందును. రొమ్ము శ్వాసకోశములు విస్తరించును. క్రిమిలు బయల్పెడలును. ఊబ శరీరము తగ్గును. లివరు, స్ప్లీను,

ఉదరవ్యాధులు నివారణయగును. వెన్నెముక, గ్రంధులు దృఢపడును. మెదడు నరములు బలవడి మేధాశక్తి పెరుగును.

7. కశేరు వికసనము : గాలిని పూరించి ఉంచి, పాదములను పూర్తిగా ఆన్ని, మోకాళ్ళ మధ్యగా దృష్టిని సారించాలి. చేతులు కాళ్ళు చాచి ఉండాలి. శ్వాసతీయాలి. దీనివలన మణికట్టు, పాదములు, చేతులు, కంఠము, మెడ, పొట్ట, నడుము, కాళ్ళు అన్ని ప్రయోజనము పొందును. ఇది చేయుటవలన క్షయవ్యాధి భయముండదు. మేధాశక్తి, జ్ఞాపక శక్తి, ఓర్పు కున్నగునవి పెరుగుతాయి.

8. ఊర్ధ్వక్షణము : ఇది మూడవ స్థితి వంటిదే

9. జాగ్రహము : ఇది రెండవ స్థితి వంటిదే. గాలి విడవాలి.

10. అపస్థానం : మొదటి నమస్కారస్థితి వలెనే

ఈ పద్ధి స్థితులు కలిపి ఒక నమస్కారము పూర్తవుతుంది. ప్రతి నమస్కారము ఒక్కొక్క మంత్రముతో చేయవలెను.

## కొన్ని జాగ్రత్తలు

1. ఆసనములను గాని సూర్య నమస్కారములను గాని పరగడుపున మలవిసర్జనాదుల తరువాత, ప్రభాత సమయమున పరిశుభ వాతావరణంలో చేయాలి.

2. శరీరశక్తికి తగు మాత్రమే చేయాలి. శ్వాసాదులను సుఖముగా నిర్వహించునట్లు చేయాలి.

3. చేసిన తర్వాత కొంత విశ్రాంతి. కొంచెము పాలు తీసుకొనడం మంచిది. సూర్యరశ్మి తగులుటయు మంచిది.

4. ఆరంభమున రెలినీనవారి సాయం పొందుట మంచిది దీని విషయమై మంచి గ్రంథముల సాయముకూడా పొందవచ్చును.

5. ఉదయము సాయంత్రము కూడా చేయుట ఉత్తమము. ప్రతిరోజు నియమిత సమయములందు జరిగాలి.

6. స్నానము, పరిమితమైన సాత్త్విక భోజనము, వివాహితులైన యెడల బ్రహ్మచర్యము. వివాహితులైన నియమపూరిత గార్హస్థ్యము, ఉత్తేజకపదార్థములను మునుసులను వికృతముచేయు గ్రంథాదులను వినర్హించుట. పక్షి పనిలోను కాలనియమము ఇత్యాది సాధారణ నియమములు. ఆవశ్యకము. తేలికయైన పద్ధతిలో తక్కువ పరిమాణ వ్యాయం రహితముగా పరిపూర్ణానందము, ఆరోగ్యము, ఆయుర్యము, ధ్యేయనిష్ఠ మనశ్శక్తి మున్నగు వానిని పొంద అద్భుత సాధన ఇది. అబాలగోపాలము అచరించితేరమిని నట్టిది.



## సాధన సమీక్ష

మీ కెన్ని మార్కులు వస్తాయి ?

ఈ క్రింద కొన్ని ప్రశ్నలున్నాయి. అవి పేన్నలు, పెద్దలు, స్త్రీలు, పురుషులు అందరికి చెందినట్టివి. ప్రతి ప్రశ్నకు సరియైన సమాధానం “ఆ” (అవును) అనేది ప్రతి ప్రశ్నకు ప్రక్కనే సరియైన సమాధానానికే మార్కులు వేయబడ్డాయి. మీ కెన్ని మార్కులు వస్తాయో పోల్చిచూచుకోండి.

1. మీ రాకమహోన్నత ధర్మానికి, సంస్కృతికి. సమాజానికి, చెందిన హిందువునని ప్రాచీన భావోన్నత్యంపై దేశకల్యాణం, లోకశాంతి అధారపడి ఉన్నాయని భావిస్తారా ?

2. మీరు ఒక చక్కని హిందువుగా మీగృహము ఒక చక్కని హిందూగృహముగా. ఈ సమాజము అదర్శ హిందూ సమాజముగా రూపొందించుకొనే కర్తవ్యం మీమీద ఉందని మీరు గుర్తిస్తున్నారా ?

3. ఈ విశ్వర్యాదులన్నీ ఈశ్వరీయములని మీరు విశ్వసిస్తారా ?

4. ఈ సమాజము ఈశ్వరుని యొక్క ప్రత్యక్షరూపంగా మీరు ఆరాధిస్తారా ?

5. సూర్యోదయమునకు పూర్వమే లేచి ప్రాతఃస్మరణముతో దినచర్యను ఆరభించే అభ్యాసము మీ కున్నదా ?

6. కాలకృత్యాదుల తరువాత ఆసనములు. సూర్యోదయ  
స్కారములు ఇత్యాది వ్యాయామం ఏదై నా చేస్తారా? 2
7. ఉదయమే స్నానము తిలకధారణము-ఇత్యాది అలవాట్లు  
మీ కున్నాయా? 1
8. ప్రతి ఉదయం కొంతసమయం ఏకాగ్రత నలవరచు  
కొనేందుకు సాధన, ధ్యానము, (ఇస్తదేవతా పార్శ్వంగాన  
లేదా అన్యవిమ్యక్త విధానముగానె) మున్నగు వాటి  
కొంత సమయం కేటాయిస్తుంటారా? 2
9. సూర్యోదయవేళ, స్నానము, భోజనాదికములు, సంధ్యా,  
దీప సమయము, నిద్రాపోయేముందు, నిత్యము వృత్తి  
విద్యలు ఆరభించచోయేముందు-సముచిత పార్శ్వముల  
చేసే అలవాటున్నదా? 2
10. మీమీ వృత్తి, విద్య మున్నగు వానిని శక్తిర్వతో, ఏకాగ్ర  
తతో, నియమానుసారం విజయభిరావతో. పరిశుద్ధో  
తతో చేస్తుంటారా? 2
11. సాయంకాలాన్ని వ్యాయామం, ఇందివనం, తోటలు  
సాంఘిక కార్యకలాపాలు ఇత్యాదిగా ఉపయోగించునైన  
పద్ధతుల్లో వినియోగిస్తారా? 1
12. ప్రతిదినము పనులను ఆయా వేళలయందు, కాల నియ  
మంతో చేసే అభ్యాసము మీకున్నదా? 1

13. ఉన్నత జీవనానికి ఆరోగ్యప్రదమైన సుఖజీవనానికి ఉప  
యోగకరమగు ఆహారవిహారాదులు, స్నానము, అభ్యం  
గనము, వ్యాయామము, విశ్రాంతిమున్నగు విషయము  
లకు సంబంధించిన కనీస పరిజ్ఞానం మీకున్నదా? 1
14. హిందువుల గ్రంథములు, సాహిత్యము, దేవతలు సంస్థా  
రములు-ఇత్యాది విషయములు స్థూలముగా మీకు  
తెలుసునా? 2
15. పంచాంగమును చూచుట, ఆరోగ్యమునకై అవలంబించ  
దగు సూత్రములు-ఇత్యాది చిన్న చిన్న విషయములు  
మీకు తెలుసునా? 1
16. మీ ఇ-ట్లో తుంసి, ధ్యానమందిరం, పాఠశాలమున  
శుభ కామనలతో కూడిన ముగ్గులు వేయడం, మహా  
పురుషుల, దేవతల చిత్రములతో హిందూత్వచిహ్నము  
లతో అలంకరించడం ఇత్యాదులున్నాయా? 2
17. దినములో ఏదేని ఒక సమయమున కుటుంబసభ్యులంతా  
కలిసి పూజ, భజన మున్నగు సత్కారక్షేపములేమైనా  
చేస్తారా? 1
18. దేవాలయాలకు, సాధుసత్పురుషుల నందర్భానానికి, తది  
తరములకు వెళ్తుండే ఆలవాటు మీ ఇంట ఉన్నదా? 1
19. హిందూ ధర్మము, సంస్కృతి, కథలు, ఆరోగ్య  
శాస్త్రము, యోగవ్యాయామములు ఇత్యాదులతో కూడిన

చిన్న కుటుంబ గ్రాంథాలయం మీ కుటుంబ సభ్యుల  
ఉపయోగార్థము ఉన్నదా ?

20. ప్రతిదినము సద్గ్రంథ పఠనము, పరస్పరము కథలు  
మంచి విషయములు చెప్పుకొనడం-ఇత్యాది అలవాట్లు  
మీ ఇంట్లో ఉన్నాయా ? 1

21. హిందూసమాజస్థితిగతుల నవగాహన చేసుకొనేవ్యక్తితో  
నిత్యము దినపత్రిక చదువుతుంటారా ?

22. తల్లిగా మీ బిడ్డలను ఆచర్య హిందూ పౌరులుగా  
రూపొందించే దృష్టి మీకున్నదా ? మీరు పురుషులైతే  
తండ్రిగా మీ బిడ్డలను హిందూత్వ సంబంధమైన  
విజ్ఞానాభివృద్ధికి కృషి చేస్తుంటారా ?  
మీరు విస్మయతే పెద్దలనుండి పై మాదిరి విషయము  
లను అడిగి తెలుసుకొంటారా ? 2

23. మీ ఇంట జరుగు శుభకార్యములందుగాని, మీ వృత్తి,  
విద్యా వ్యాపారాదులలో మీకు అభివృద్ధి కలిగినప్పుడ  
గాని వేడుకగా జరుపు వ్యయములలో కొంతభాగ  
సద్గ్రంథ వితరణకు లేదా దాన ధర్మాదులకు వినియో  
గిస్తుంటారా ? 3

24. అవకాశమున్నప్పుడల్లా గోపూజా, గోసేవ చేయడం,  
మీ ఇంట్లోని బియ్యపుకడుగు, కూరచెక్కులు మున్నగు  
నవి ఏదేని ఒక గోవుకు (ఒకవేళ గోవు మీ ఇంట

లేకపోలే) అలవాటు చేయడం-ఈ మాదిరి దృష్టి  
మీకున్నదా! 1

25. హైందవ సామాజిక కార్యకలాపములలో హైందవ  
సంఘములలో హిందూ సంఘటనా దృష్టితో మీరు  
పాల్గొంటూ, కొంత సమయాన్ని, కొంత శ్రమను, మీ  
ఆదాయంలోనుండి కొంత ధనాన్ని వానికి అర్పించి  
సహకరిస్తుందంటారా? 3

26. పేదలు, హరిజనులు, గిరిజనులు, శ్రామికులు మున్నగు  
వారిలో ధార్మిక భావనా వ్యాప్తికి, కారుణ్యాత్మక సేవ  
లకు (విద్య, వైద్యం వగైరా) మీరేమైనా కృషి  
చేస్తుంటారా? 3

27. కళలు, సాహిత్యము, హరికథాగానము మున్నగువానిలో  
మీకున్న శక్తియుక్తులను, అభిరుచి లేదా ఆ సందర్భ  
ముగా మీరు నిర్వహించు కార్యకలాపములను సమాజ  
భావనా వికాసానికి వీలుగా ఉపయోగించే ఆలోచనతో  
ఉంటారా? 2

28. మీరు ఏపని చేసినా, ఏప్రచారంచేసినా, ఏ దానంచేసినా,  
ఏ సాంఘిక రాజకీయాదికార్యకలాపాదులలో పాల్గొన్నా  
ఏ వ్యక్తిని లేదా వర్గాన్ని సమర్థించినా వ్యతిరేకించినా-  
అన్నీ హిందూ సమాజపు సంక్షేమానికి అనుగుణమవునో  
కాదో ఆలోచించి చేస్తుంటారా? 2

29. హిందూ ధర్మాన్ని, సంస్కృతిని ఏ వ్యక్తిగాని, ఏ వర్గంగాని, ఏ ప్రభుత్వంగాని నిందించిన, న్యూనపరచినా, గాయపరచినా-అట్టి వానిని నిరోధించడానికి యత్నించడం మీ కర్తవ్యం అని భావిస్తుంటారా? 2

30. వ్యక్తిగతంగానూ సామాజికంగానూ మీరు ఇంకా ఇంకా ఉన్నతోన్నత హిందువులు కావడానికి హిందూత్వానికి రక్షకులుగాను, ప్రచారకులుగాను, ఆరాధకులుగాను, సేవకులుగాను, ఇంకా ఇంకా ఉన్నతోన్నతులు, కావాలనే ఆకాంక్షతో జీవన వ్యవహారణ చేస్తుంటారా? 1

పై ప్రశ్నలన్నింటికీ “అ” అనేది సరియైన సమాధానం మీకు 40 మొదలు 50 మార్కులు వస్తే మీరు స్థూలంగా ఆదర్శప్రాయముగానే జీవిత నిర్వహణ చేస్తున్నట్లు.

25 మొదలు 40 వస్తే కొద్ది శ్రమతో ఆదర్శప్రాయుల కాగలరు,

15 మొదలు 25 మార్కులు వస్తే విశేష శ్రమ అవసరం 0-15 మార్కులు వస్తే విప్లవాత్మకమైన మనో నిశ్చయం లేక ఆదర్శ హిందువుగా రూపొందటానికి ప్రయత్నించాలి.

వ్యక్తియొక్క శారీరక, మానసిక, బౌద్ధిక, ఆత్మార్థిక ప్రగతికి, సామాజికమైన ఉన్నతికి ఉపకరించు ఆత్మ పరిశోధనాత్మకమగు ప్రశ్నలివి. ఇవి ఎప్పటికప్పుడు తరచు పేరు కుంటూ నూటికి నూరు మార్కులు తెచ్చుకునే ప్రయత్నం నిరంతరం చేస్తుండడం ఒక చక్కని జీవన సాధన.

సంఘసేవలో భానువార కర్తవ్యం

[ఒక నిర్మాణాత్మక సమాజసేవా కార్యక్రమం]

## సామూహిక ప్రార్థన

శ్లో॥ భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవాః

భద్రం పశ్యేమాక్షభిః యజతాః ।

స్థిరైరంగై స్తుష్టం వాగ్ం సస్తమాభిః

వ్యసేమ దేవహితం యదాయుః ॥

శ్లో॥ యం శైశాస్సముపాసతే శివ ఇతి బ్రహ్మేతి వేదాన్తేనో

బౌ బుద్ధ ఇతి ప్రమాణ పటవః కర్తేతి నై యాయికాః ।

అర్హన్నిత్యథ క్షై నశాసనరతాః కర్మేతి మీమాంసకాః

సోఽయం నోవిదధాతువాంఛితఫలంతై ర్లోక్యనాథో

హరిః ॥

శ్లో॥ త్రయీ సాంఖ్యం యోగః పశుపతి మతం వైష్ణవమితి

ప్రభిన్నే ప్రస్థానే పరమిదమదః పథ్యమితి చ ।

రుచీనాం వై చి త్ర్యాద్ధృజుకుటిల నానా పథజుషాం

సృణామేకో గమ్యస్త్వమసి పయసామర్హవ ఇవ ॥

శ్లో॥ సర్వేఽత్ర సుఖినస్సన్తు సర్వే సన్తు నిరామయాః ।

సర్వే భద్రాణి శ్యన్తు మా కశ్చిద్దుఃఖ భాగ్భవేత్ ॥

శ్లో॥ సహనావవతు సహనౌ భునక్తు

సహవీర్యం కరవావహై

తేజస్వినా వధీతమస్తు

మా విద్మిషావహై ఓం శ్వాంతి శ్వాంతి శ్వాంతిః

ఆదివారము (భానువారము) సూర్యోసాశనకు తగిన దినము. సెలవు. దీనిని ఉత్తమమైన విధానమున వినియోగించుటవలన మంచి పనులకు చాలాకాలము కలిసివస్తుంది. ఆ విధానమును ఎవరికివారే యోజించుకొనవచ్చును.

సామాజిక ప్రయోజనము దృష్ట్యా ఎల్లరికి ఈ క్రింది విధానము ఆచరణయోగ్యము. ఉపేక్షితజన ప్రదేశములందు నివసించు హరిజన, గిరిజన, శామిక జనావళికి ధర్మప్రబోధము, ఆవశ్యక సేవల నందించువారు లేక వారు నాస్తికులు, మతాంతరులు నై పోవుచున్నారు. స్వధర్మమునకు దూరమగుచున్నారు. భానువారపు సెలవును వారిసేవకై కేటాయించు యోగ్యము.

1. ఆయురారోగ్యైశ్వర్య కారకుడగు సూర్యుని ఉపాసనః సూర్యనమస్కారయోగము ఇత్యాదులను వారికి నేరటకై ప్రతి ఆదివారము ఉదయమున ఆ ప్రదేశములలో సమాజ సేవకులు నియమిత కార్యక్రమము యోజింపగలను. ఇంకను వివిధ ప్రార్థనాదికములు, ధర్మప్రసంగములును జోడించవచ్చును. ఇట్టి నియః కార్యక్రమము వలన ఉపేక్షిత హిందూజనులు ఆధ్యాత్మిక చింతనకై హైందవేతరుల కార్యకలాపములలో చిక్కుకొనిపోవు అపకాశముండదు

2. అజ్ఞానముచేతను, ప్రలోభమువలనను, ఆదరించువారు లేకను మతాంతరులై చింతించుచున్నవారిని ఆదరించి



వారికి ధర్మబోధచేయు కార్యక్రమములను ఆనాటికి తగినవి.

3. పవిత్రమగు భానువారమున మద్య, మాంస సేవనము వర్జనీయమని పెద్దలబోధన. ఆయా బోధనల నందించు టయేగాక శుచి, శుభ్రత, ఆరోగ్యాదివిషయ ప్రసంగముల చేయనగును. ఉపేక్షిత జన సేవకు మహిళలు సైతమూ ఉద్యమించ వగియున్నది. వారికి ముగ్గులు తులసిపాటలు తులసి పూజ హైందవ సాంప్రదాయానుసారం గృహాలంకరణం, నిత్య ప్రార్థనాదులనెన్నటినో బోధించవచ్చును. దీనివలన సంపర్కము పెరుగుట, వారికి సంతృప్తి యానందములు కలుగుట, వారిలో హిందూత్వభావన ప్రబలమగుట ఆదర్శ ప్రాయమగు హిందూసంతతి అభివృద్ధి చెందుట సాధ్యము.

4. లౌకిక జీవనమున ఎన్నో కారుజ్యాత్మక సేవలు విద్యావైద్యాది సేవలు, అనేకములు వారికి ఆవశ్యకము. ప్రత్యేక సంస్థల నేర్పరచి వానిని లభింపజేయుట, ప్రభుత్వాది వ్యవస్థల ద్వారా వారికి అందవలసినవి అందజేయునట్లు చేయుట వారిని సేవించుట కొక మార్గము. హిందూ జను లెవరును మత విద్యావైద్యాది విషయములందును హైందవవర్గముల మీదను, సంస్థల మీదను పరదేశవ్యవస్థల మీదనూ ఆధారపడరాదను స్వాభిమాన

పూర్వకమగు భావన నేడు హిందూసమాజమునకు ఆవశ్యకము. అట్టి అవసరము రాకుండా సేవాకార్యములను భానువార ప్రతముగా స్వీకరించుట ఎంతయు యోగ్యము.

## విశ్వహిందూ పరిషత్ యొక్క ఆశయాదర్శములు

1. హిందూ సమాజమును సంఘటితపరచి శక్తివంతమొనర్చుటకు అవసరమగు చర్యలు తీసుకొనుట.
2. భరతఖండమందుద్భవించిన నైతికాధ్యాత్మిక హిందూ జీవన మూల్యాలను రక్షించి, పెంపొందించి, వ్యాపింపజేయుట.
3. మన దేశ మందుద్భవించిన ద్వైతాద్వైత విశిష్టాద్వైత జైన; వైష్ణవ, శిక్కు, బౌద్ధాది సమస్త వర్గములకు సంబంధించిన హిందువులలో ఐకమత్యమును పెంపొందింపజేయుట.
4. విదేశములందు నివసించుచున్న హిందూ సోదరుల ధార్మిక, సాంస్కృతిక అవసరములను తెలుసుకొని వారికవసరమగు సేవలందించుట.
5. అజ్ఞానము వలన, ప్రలోభములవలన, ఒత్తిడుల వలన మతాంతరులైన వారికి స్వధర్మమునకు సంబంధించిన జ్ఞానమును కలిగించి, ఆయా ప్రభావముల బారినుండి

వారిని కాపాడి స్వధర్మములో వారు జీవించుటకువీలగు పరిస్థితులను కల్పింపజేయుట, హిందువులయ్యుహిందూ ధర్మమునకు సంస్కృతికి సంబంధించిన ప్రబోధము లందక వెనుకబడియున్న హరిజన, గిరిజన, నిమ్న వర్గాదులనబడు వివిధ ప్రజలకును మన సంస్కృతీ ధర్మముల నందించుట.

6. మన మత ధార్మిక సంస్థలగు ఆలయములు, మఠములు మొదలగునవి అవి స్థాపింపబడిన లక్ష్యముల కనుగుణ ముగా నిర్వహింపబడుటకు, అవశ్యకమగునో క్రొత్తవి వెలయింపబడుటకు, హిందూసమాజము ధార్మికముగా, సాంస్కృతికముగా, ఆధ్యాత్మికముగా దృఢపడుట కవసరమగు అన్యకార్యములు జరుగుటకు అవశ్యక మయిన కృషిని జరుపుట.

7. చైతన్యశీలియైనహిందూత్వమును ప్రచార మొనరించుట అట్టి ప్రచారమునకు ప్రబోధకులను తయారుచేయుట, వివిధ సంస్థలను, గ్రంథాలయములను స్థాపించుట, నిర్వహించుట.

8. అనాథ శరణాలయములు, సంరక్షక గృహముల వంటివి నెలకొల్పుట, నిర్వహించుట.

9. యావత్తు మానవాళి క్షేమమునకు ప్రయోజనకరమగు నట్లు ప్రపంచమందలి అన్ని ప్రాంతములలోను ఆధునిక కాలమునకు అనుగుణమగు పద్ధతిలో హిందూత్వము

యొక్క నైతిక ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతములను, సాంప్రదాయములను ప్రబోధించుట, వానికి సంబంధించిన జ్ఞానమును వ్యాపింపజేయుట.

—ఇవి పరిషదాశయాదర్శములలో కొన్ని—

## ఆదర్శ జీవన చర్య

1. మానవజన్మ దుర్లభమైన మహావకాశమని గుర్తించి మహోన్నత ఆదర్శములను ముందుంచుకొని జీవన యాత్రను సాగించుట ముఖ్యాంశము.
2. నియమ నిష్ఠలు, సమయ పాలనములతో నిత్య కార్య కలాపము లన్నిటిలోను అత్యంత శ్రద్ధతో పాల్గొను కర్మణ్యత.
3. దైవభక్తి, ధర్మనిరతి, దేశభక్తి, సమాజనిష్ఠలతో జీవితమును సార్థకము చేసుకొనుట,
4. సమాజ సర్వస్వమును పరమేశ్వరరూపముగా గుర్తించి ప్రతి పనిని సేవాభావముతోను, త్యాగిరతితోను చేయుట.
5. ఆదాయము లన్నిటిని పరమేశ్వర ప్రసాదముగా గుర్తించి స్వీయ కనీస అవసరములకు పోను మిగిలిన దానిని సమాజ సేవకు, ధర్మ కార్యములకు దైవ సేవ లకు, దేశ సేవలకు వినియోగించు ప్రవృత్తి.